**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Белоярского района**

**«Средняя общеобразовательная школа п. Верхнеказымский»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор СОШ п.Верхнеказымский  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2015-2016 учебный год**

Название предмета \_\_\_физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_

Учитель \_Булатников В.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общее количество часов на предмет по учебному плану \_105\_\_\_\_

Из них на:

I четверть \_\_\_\_\_

II четверть \_\_\_\_\_

III четверть \_\_\_\_\_

IV четверть \_\_\_\_\_

По \_3\_ часу в неделю. Всего учебных недель \_\_\_

на практические работы \_\_\_ часов

контрольные работы \_\_\_ часа

Составлен в соответствии с программой Физическая культура. 1-11 классы : Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2012. – 171с.

Учебник: Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей / М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2012. – 142с.

Рассмотрен на заседании кафедры протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_2015г.

Рекомендован к использованию в образовательном процессе научно-методическим советом школы протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Председатель НМС: \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Пояснительная записка**

Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Федерального Государственного образовательного стандарта Среднего общего образования.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», (авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. М. Просвещение 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Цель программы** – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ о личной гигиене;

- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о физической культуре и спорте;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится  105 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

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

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

 - Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

 - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»**ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы*(построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без*(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации*(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры*(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

 - лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*( торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

- бадминтон: *овладение техникой передвижения(*стойка игрока, способы передвижения*); хват ракетки и упражнения*(хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи , перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху);  *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

Прикладно-ориентированнная подготовка

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
* рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научиться:*

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
* оказывать помощь в организации и проведении занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научиться:*

* выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
* выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
* выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Общая характеристика учебного предмета**

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет<физическая культура> в своем предметном содержание направлен на:

-реализацию принципа вариативности, которой лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса( спортивный зал, спортивные пришкольные 3 площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы)

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной( физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

-соблюдение дидактических правил от известного и неизвестного и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности.

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. -усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются 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 психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Системно-деятельная основа календарно-тематического плана 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тематического блока курса** | **Кол-во часов** | **Результаты предмета** | | | **Универсальные учебные действия.** |
| **Личностные** | **Предметные** | **Метапредметные** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **10** | **Знание истории легкой атлетики. Воспитание моральных и эстетических качеств.** | **Соблюдать технику безопасности.** | **Умение работать индивидуально, владеть основами самоконтроля.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **2** | **Тема 1.1. Разновидности ходьбы и бега.** |  | **Владеть чувством товарищества и доброжелательности. . Прививать любовь к родине и здоровому образу жизни.** | **Выполнять упражнения технически правильно, соблюдать нагрузку, соблюдать технику безопасности.** | **Исправлять ошибки самостоятельно. Умение работать индивидуально и в группе.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **3** | **Тема 1.2 Прыжки в длину с места и разбега.** |  | **Владеть чувством товарищества и доброжелательности. Прививать любовь к родине и здоровому образу жизни.** | **Выполнять упражнения технически правильно, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять прыжки.** | **Уметь работать самостоятельно и исправлять ошибки.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **4** | **Тема 1.3 Метание мяча на дальность и в цель.** |  | **Владеть чувством товарищества и доброжелательности. Прививать любовь к родине и здоровому образу жизни.** | **Выполнять упражнения технически правильно, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять метать мяч.** | **Уметь работать самостоятельно и исправлять ошибки.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **5** | **Баскетбол** | **16** | **История и развитие баскетбола в России.** | **Соблюдать технику безопасности.** | **Индивидуальная и групповая работа.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование.** |
| **6** | **Тема 2.1 Ловля и передача мяча** |  | **Владеть чувством товарищества и доброжелательности. Прививать любовь к родине и здоровому образу жизни.** | **Выполнять упражнения технически правильно. Исправление ошибок и соблюдение техники безопасности.** | **Умение оценивать свои решения. Уметь работать в группе и индивидуально.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **Тема 2.2 Ведение мяча на месте и в движении.** |  | **Воспитание чувства товарищества и здорового образа жизни. Привитие любви к родине и спорту.** | **Выполнять упражнения технически правильно. Исправление ошибок и соблюдение техники безопасности.** | **Индивидуальная и групповая работа. Умение оценивать свои решения.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **8** | **Тема 2.3 Броски мяча в цель (кольцо-щит)** |  | **Воспитание чувства товарищества и здорового образа жизни. Привитие любви к родине и спорту.** | **Выполнять упражнения технически правильно. Исправление ошибок и соблюдение техники безопасности.** | **Индивидуальная и групповая работа. Умение оценивать свои решения.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **9** | **Гимнастика** | **18** | **История развития гимнастики в России.** | **Соблюдение техники безопасности. Страховка и самостраховка.** | **Индивидуальная работа. Умение оценивать свои решения.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **10** | **Тема 3.1 Акробатические элементы.** |  | **Воспитание чувства товарищества и здорового образа жизни. Привитие любви к родине и спорту.** | **Выполнять упражнения технически правильно. Исправление ошибок и соблюдение техники безопасности. Страховка и самостраховка.** | **Индивидуальная работа. Умение оценивать свои решения.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **11** | **Тема 3.2 Висы и упоры.** |  | **Воспитание чувства товарищества и здорового образа жизни. Привитие любви к родине и спорту.** | **Выполнять упражнения технически правильно. Исправление ошибок и соблюдение техники безопасности. Страховка и самостраховка.** | **Индивидуальная работа. Умение оценивать свои решения.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **12** | **Тема 3.3 Лазание и перелизанные.** |  | **Воспитание чувства товарищества и здорового образа жизни. Привитие любви к родине и спорту.** | **Выполнять упражнения технически правильно. Исправление ошибок и соблюдение техники безопасности. Страховка и самостраховка.** | **Индивидуальная работа. Умение оценивать свои решения.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13** | **Тема 3.4 Опорный прыжок** |  | **Воспитание чувства товарищества и здорового образа жизни. Привитие любви к родине и спорту.** | **Выполнять упражнения технически правильно. Исправление ошибок и соблюдение техники безопасности. Страховка и самостраховка.** | **Индивидуальная работа. Умение оценивать свои решения.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **14** | **Лыжная подготовка** | **30** | **История и развитие лыжной подготовки в России.** | **Соблюдение техники безопасности. Уметь выполнять упражнения я на лыжах.** | **Умение работать самостоятельно. Определять свои возможности в лыжной подготовке.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **15** | **Тема 4.1 Спуски и подъемы.** |  | **Воспитание трудолюбия и самостоятельности. Привитие любви к родине и спорту.** | **Соблюдать нагрузку, выполнять правильно по технике исполнения спуски и подъёмы. Соблюдать технику безопасности.** | **Умение работать самостоятельно. Определять свои возможности в лыжной подготовке.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **16** | **Тема 4.2 Повороты и торможение** |  | **Воспитание трудолюбия и самостоятельности. Привитие любви к родине и спорту.** | **Уметь выполнять технически правильно все упражнения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.** | **Умение работать самостоятельно. Определять свои возможности в лыжной подготовке.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **17** | **Тема 4.3 Способы передвижения на лыжах.** |  | **Воспитание трудолюбия и самостоятельности. Привитие любви к родине и спорту.** | **Уметь выполнять технически правильно все упражнения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Исправлять ошибки в лыжных ходах** | **Умение работать самостоятельно. Определять свои возможности в лыжной подготовке.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **18** | **Баскетбол** | **17** | **История развития и возникновения баскетбола. Воспитание моральных и эстетических качеств.** | **Уметь выполнять броски, ведение мяча и передачу мяча и применять эти навыки в игровой деятельности.** | **Умение работать индивидуально и в группе. Рационализировать свои решения и возможности в игровой деятельности.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19** | **Тема 5.2 Ведение мяча на месте и в движении.** |  | **Воспитание трудолюбия и самостоятельности. Привитие любви к родине и спорту.** | **Уметь выполнять ведение мяча, выполнять технически правильно. Соблюдать технику безопасности.** | **Умение работать индивидуально и в группе. Рационализировать свои решения и возможности в игровой деятельности.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **20** | **Тема 5.3 Броски мяча в цель (кольцо-щит)** |  | **Воспитание трудолюбия и самостоятельности. Привитие любви к родине и спорту.** | **Выполнять броски в кольцо, следить за техникой выполнения. Применять эти умения в игровой деятельности.** | **Умение работать индивидуально и в группе. Рационализировать свои решения и возможности в игровой деятельности.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **21** | **Легкая атлетика** | **11** | **Знание и развитие легкой атлетики в России. Воспитание моральных и эстетических качеств.** | **Соблюдать технику безопасности. Следить за нагрузкой во время бега.** | **Исправлять ошибки самостоятельно. Работать индивидуально и в группе.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **22** | **Тема 6.1 Прыжки в высоту с разбега.** |  | **Воспитание трудолюбия и самостоятельности. Прививать любовь к спорту и Родине.** | **Выполнять технически правильно разновидности прыжков. Соблюдать технику безопасности.** | **Исправлять ошибки самостоятельно. Работать индивидуально и в группе.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |
| **23** | **Тема 6.2 Метание мяча на дальность и в цель. Челночный бег.** |  | **Воспитание трудолюбия и самостоятельности. Прививать любовь к спорту и Родине.** | **Следить за нагрузкой, правильно выполнять метание мяча, исправлять ошибки и следить за техникой безопасности.** | **Исправлять ошибки самостоятельно. Работать индивидуально и в группе.** | **Личностные: жизненное, личностное, профессиональное самоопределение.**  **Регулятивное: планирование, прогнозирование, контроль, оценка.**  **Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.** |

**Карта программно-методического обеспечения предмета**

**в СОШ п. ВЕРХНЕКАЗЫМСКИЙ на 2015 -2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учитель** | **Класс** | **Предмет** | **Программа**  **(автор- составитель, название, год издания)** | **Гриф МОиН РФ** | **Учебник**  **(автор, название, год издания)** | **Количество недостающих учебников** | **Методическое пособие**  **(автор, название, год издания)** |
| Булатников  Виктор  Алексеевич | 5 | физическая культура | Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2012. – 171с. | допущено | Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / М.Я.Виленский, И.М.Туревский. под ред. М.Я.Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с. |  | Г. И. Погодаев  «Настольная книга учителя физической культуры», 2000 г.  Е. Н. Литвинов  «Пособие для учителя. 2004 г.  Л. В. Байбородова  И. М. Бутин  «Методика обучения физической культуре 1-11 классы», 2004 г.  Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», годичная подписка |

**Сетка часов на 5 класс.**

Распределение учебного времени при трехразовых занятиях в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды программного материала. | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока. | | | |
|  | Легкая атлетика. | 12 |  |  | 14 |
|  | Спортивные игры.  б/л . в/л . ф/л. | 12 | 6 | 16 | 8 |
|  | Гимнастика. |  | 18 |  |  |
|  | Лыжная подготовка. |  |  | 11 | 7 |
|  | Итог по четвертям | 24 | 24 | 27 | 29 |
|  | Общий итог | 105 |  |  |  |

**Календарно – тематический план**

**5 класс 2015-2016 учебный год**

| **№ урока** | **Дата** | **Корректировка** | **Тема урока** | **Номер и наименование практической;**  **лабораторной работы.** | **Домашнее задание**  **-репродуктивный уровень**  **(для всех)**  **-конструктивный уровень;**  **-продуктивный (творческий) уровень** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  | **Легкая атлетика 12 ч.**  Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  | Повторение техники безопасности |
| **2** |  |  | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты .Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег 30х10 м – зачет.. Игра. |  | Бег по лесу. |
| **3** |  |  | Игра в пионербол |  | Прыжки в длину. |
| **4** |  |  | Бег 60 м , специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атл. упражнений на различные системы организма. |  | Пресс. |
| **5** |  |  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Спец,беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Отжимание. |
| **6** |  |  | Игра в пионербол |  | Прыжки на скакалке. |
| **7** |  |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Спец, беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Метание малого мяча на расстояние. |
| **8** |  |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.ОРУ. Развитие выносливости |  | Бег по лесу. |
| **9** |  |  | Игра в пионербол | . | Попеременный бег. |
| **10** |  |  | Равномерный бег 12 минут .ОРУ. Подвижные игры  «Перестрелки». |  | Прыжки на скакалке. |
| **11** |  |  | Равномерный бег 12 минут бег в гору. Преодоление препятствий.. ОРУ. ,Спортивные игры . |  | Прыжки на скакалке. |
| **12** |  |  | Игра в пионербол |  | Подтягивание. |
| **13** |  |  | **Футбол 6 ч**  .Провести инструктаж по технике безопасности. Стоика игрока; перемещения в стойке приставным шагами боком и спиной вперед, ускорения старты из различных положений. Обучение технике полевого удара по мячу. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы , по прыгающему мячу средней частью стопы. Ведение мяча по прямой. |  | Отжимания. |
| **14** |  |  | Освоение игровых элементов в футболе. Развитие координационных способностей. Овладения навыками расслабления мышц. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в ворота. |  | Прыжки на скакалке. |
| **15** |  |  | Подвижные игры в пионербол и перестрелки. |  | Пресс. |
| **16** |  |  | Освоение игровых элементов в футболе. Развитие координационных способностей. Овладения навыками расслабление мышц. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:3,3:2.Игра по упрощенным правилам. |  | Подтягивание. |
| **17** |  |  | Освоение игровых элементов в футболе. Развитие координационных способностей. Овладения навыками расслабления мышц. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:3,3:2.Игра по упрощенным правилам. |  | Отжимания. |
| **18** |  |  | Подвижные игры в пионербол и перестрелки. |  | Прыжки на скакалке. |
| **19** |  |  | **Баскетбол 10 ч.** Стойка и перемещения игроков. Ведение мяча на месте .Остановка прыжком .Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах .Игра в мини-баскетбол .Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. |  | Упражнение на пресс. |
| **20** |  |  | Стойка и передвижения игроков на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  | Упражнения нагибкость. |
| **21** |  |  | Перестрелки. Мини-баскетбол. |  | Отжимание от пола. |
| **22** |  |  | Стойка и передвижения игроков . Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  | Отжимание от пола. |
| **23** |  |  | Стойка и передвижение игроков. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  | Прыжки на скакалке. |
| **24** |  |  | Пионербол. Мини-баскетбол. |  | Упражнение на пресс. |
| **25** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5 :0 без изменения позиции игроков.. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |  | Подтягивание. |
| **26** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5 :0 без изменения позиции игроков.. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбол. |  | Наклоны, сидя на полу. |
| **27** |  |  | Пионербол. Мини-баскетбол. |  | прыжки на скакалке. |
| **28** |  |  | **Гимнастика 18 ч.**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предмета на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы девочки. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. |  | Пресс. |
| **29** |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.ОРУ без предмета на месте.Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), Подтягивание. |  | Упражнение на пресс. |
| **30** |  |  | Подвижные игры в пионербол и перестрелки. | . | Прыжки на скакалке. |
| **31** |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предмета на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы девочки. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей |  | Наклоны, сидя на полу. |
| **32** |  |  | Опорный прыжок строевые упр.-я  Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. с предметами на месте. Опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись (козел в ширину в- 80-100 см.)Развитие силовых способностей. | . | Отжимание от пола. |
| **33** |  |  | Подвижные игры в пионербол и перестрелки. |  | Отжимание от пола. |
| **34** |  |  | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. с предметами на месте. Опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись (козел в ширину в- 80-100 см.)Развитие силовых способностей. |  | Упражнения на гибкость. |
| **35** |  |  | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. с предметами на месте. Опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись (козел в ширину в- 80-100 см.)Развитие силовых способностей. |  | Упражнения на координацию |
| **36** |  |  | Мини-баскетбол . Пионербол | . | Упражнения на гибкость. |
| **37** |  |  | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  | Упражнения на силу. |
| **38** |  |  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | . | Пресс. |
| **39** |  |  | Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты. |  | Отжимание. |
| **40** |  |  | Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастическому напольному бревну с сохранением равновесия. Акробатика кувырок назад. кувырок назад стать на прямые ноги (для акробатов)Игра :»Перестрелки» |  | Пресс. |
| **41** |  |  | Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с сохранением равновесия. Упражнение на пресс. Прыжки на скакалке. |  | Упражнения на гибкость. |
| **42** |  |  | Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты. |  | Прыжки на скакалке. |
| **43** |  |  | Лазание по канату. Силовая подготовка мальчиков. Девочки упр. с обручем, лентой. Игра- эстафета |  | Отжимание. |
| **44** |  |  | Лазание по канату на оценку. Гимнастическая полоса препятствий. Отжимание из упора лежа на полу. Прыжки на скакалке. |  | Пресс. |
| **45** |  |  | Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты. |  | Наклоны, сидя на полу. |
| **46-47** |  |  | **Гандбол. 9 ч.**  Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча двумя руками на месте. В парах. Правила игры. Т/безопасности |  | Повторение правил игры в гандбол. |
| **48-49** |  |  | Стойка игрока перемещения. Остановка прыжком.-поворот передача мяча. Передача и ловля мяча в тройках .Ведение в низкой, средней стойке и высокой стойке на месте. Бросок мяча в опорном положении и в прыжке. Правила игры игра по упрощенным правилам. **Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты.** |  | Подтягивание. |
| **50** |  |  | Стойка игрока перемещения. Остановка прыжком.-поворот передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками в движении без сопротивления защитника- в квадрате, в круге. Броски мяча сверху. Вырывание и выбивание мяча. Уч. игра по упрощённым правилам. | **.** | Пресс. |
| **51** |  |  | Стойка игрока перемещения. Остановка прыжком.-поворот передача мяча. Ловля передача бросок блокирование броска. Перехват мяча. Ведение с изменение скорости ведущей и не ведущей рукой. Техника свободного нападения. Уч. игра по упрощенным правилам. |  | Наклоны, сидя на полу |
| **52** |  |  | Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты. |  | Пресс. |
| **53** |  |  | Стойка игрока перемещения. Остановка прыжком.-поворот передача мяча. Ловля передача бросок блокирование броска. Перехват мяча. Ведение с изменение скорости ведущей и не ведущей рукой. Техника свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»2:1.3:2. |  | Отжимания. |
| **54** |  |  | Стойка игрока перемещения. Остановка прыжком.-поворот передача мяча. Ловля передача бросок блокирование броска. Перехват мяча. Ведение с изменение скорости ведущей и не едущей рукой. Техника свободного нападения., Игровые задания 3:1; 3:3. |  | Подтягивания. |
| **55-56** |  |  | **Баскетбол 9 ч.**  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини –баскетбол. Развитие координационных качеств. **Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты.** |  | Прыжки на скакалке. |
| **57-58** |  |  | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини –баскетбол. |  | Отжимание. |
| **59-60** |  |  | Стойка и передвижения игрока .Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини –баскетбол. Развитие координационных качеств. **Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты.** |  | Отжимание. |
| **61-62** |  |  | Стойка передвижение игроков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |  | Подтягивание. |
| **63** |  |  | **Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты.** |  | Прыжки на скакалке. |
| **64** |  |  | **Лыжная подготовка 18 ч.**  Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапом 150 м. Дист. 1 км. |  | Дистанция 1 км. |
| **65** |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ходы. Встречная эстафета без палок Повороты переступанием.Питание и двигательный режим школьника. Дистанция 1 500км |  | Дистанция 1 км. |
| **66** |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | Пресс. |
| **67** |  |  | Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1500 м.Развитие выносливости. |  | Повторение лыжного хода. |
| **68** |  |  | Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1500 м.Развитие выносливости |  | Повторение лыжного хода. |
| **69** |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | Повторение лыжного хода. |
| **70** |  |  | Спуск со склона в средней стойке. подъём «елочкой». Дистанция 1000 м. |  | Дистанция 1 км. |
| **71** |  |  | Спуск со склона в средней стойке, подъём «елочкой». Дистанция 1000 м. | . | Дистанция 1 км. |
| **72** |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | Дистанция 1 км. |
| **73** |  |  | Прохождение дистанции 2000 м. Подъём, спуск. |  | Спуск с горы. |
| **74** |  |  | Подъём, спуск, торможение «плугом». Дистанция 2000 м. | . | Спуск с горы |
| **75** |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | Спуск с горы |
| **76** |  |  | Прохождение дистанции со сменой способов ходьбы. Дистанция 1 км. Эстафеты. |  | Спуск с горы |
| **77** |  |  | Прохождение отрезков по 200-300 м отработка лыжных шагов. Прохождение дист.3 км.. Подвижные игры.» Салки на лыжах. | . | Спуск с горы |
| **78** |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | Дистанция 1 км. |
| **79** |  |  | Спуски, подъёмы, торможение. Эстафеты 500 М. |  | Дистанция 1 км. |
| **80-81** |  |  | Передвижение на лыжах до 2000 м. Игра. |  | Катание с горы. |
| **82** |  |  | **Волейбол 8 ч.** Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |  | Подтягивание. |
| **83** |  |  | Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты |  | Подтягивание. |
| **84** |  |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |  | Отжимание. |
| **85**  **86** |  |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбол. **Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты** |  | Пресс. |
| **87** |  |  | Перемещение в стойке игрока. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |  | Прыжки на скакалке. |
| **88-89** |  |  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  **Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты** |  | Подтягивание. |
| **90** |  |  | **Легкая атлетика-10 ч.**  Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Инструкция по ТБ. |  | Попеременный бег. |
| **91-92** |  |  | Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Прыжки в высоту с разбега. **Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты** |  | Отжимание. |
| **93** |  |  | Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание малого мяча на дальность. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Игра футбол |  | Прыжки на скакалке. |
| **94-95** |  |  | Бег на результат 60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. **Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты** |  | Метание на дальность мяча. |
| **96-97** |  |  | Кросс 1000 м Метание теннисного мяча на расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Отжимания. |
| **98-99** |  |  | Кросс 1500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Футбол.  **Подвижные игры в пионербол и перестрелки. Эстафеты** |  | Прыжки на скакалке. |
| **100**  **101** |  |  | Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.  Прыжок в высоту с разбега. Бег 30 метров на оценку. Спец. Беговые упражнения. |  | Подтягивание. |
| **102**  **103** |  |  | Прыжок в длину с разбега. Бег 60 метров. Метание мяча в цель.  **Футбол.** |  | Пресс. |
| **104**  **105** |  |  | Бег 60м. Прыжок в длину с места на оценку. Футбол.  Подвижные игры. Футбол. |  | Прыжки на скакалке. |