**Филиал Муниципального бюджетного**

**общеобразовательного учреждения**

**средней общеобразовательной школы с. Братовщина**

**имени Героя Советского Союза Виктора Семёновича Севрина**

**Долгоруковского муниципального района Липецкой области**

 **в с. Меньшой Колодезь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании методического объединения учителей эстетического циклаРуководитель Корнукова И.АПротокол №\_\_\_\_\_\_от  |  Принята решением педагогического совета МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина. Протокол № \_\_ от \_\_ г. | Утверждена Директор МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. СевринаЕ.А. БарабановаПриказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 5в класса

Крысанова Виктора Ивановича,

учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

2014 - 2015 учебный год

**Содержание:**

* пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр. 3-7
* учебно-тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр. 8
* содержание учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стр. 9 -12
* требования к уровню подготовки обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр. 13
* учебно-методическое и информационно-техническое обеспечение\_\_\_\_\_\_стр.14
* календарно-тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.15-20
* лист коррекции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.21

**Пояснительная записка**

*Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:* -Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273 –ФЗ.

-Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09 марта 2004 года №1312.

-Приказ Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

 -Приказ МО и НРФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089 от 10.11.2011 № 2643.

-Приказ МО и НРФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089 от 24.01.2012 г. № 39

-Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования 2014-2015 учебный год утвержден приказом Минобрнауки № 253 от 31 марта 2014 года

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.

-Приказ УОиН Липецкой области от 23.04.2014 г. № 385 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области, реализующих программы общего образования, на 2014/2015 учебный год».

-Письмо управления образования и науки Липецкой области от 26.10.2009 № 3499 «Примерное положение о структуре,порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения, реализующего образовательные программы общего образования.

-Учебный план МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина на 2014-2015 учебный год, утверждённый приказом по школе № 85 от 30.05.2014 г.

-Календарный учебный график МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина на 2014-2015 учебный год, утверждённый приказом по школе № 133 от 29.08.2014 г.

*Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа ( в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком)*

 Учебный план МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина отводит для изучения учебного предмета «Физкультура» в 5-9 классах 3 учебных часа в неделю (федеральный компонент).

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина на 2014-2015 учебный год рабочая программа по физической культуре рассчитана для 5 - 8 классов на 35 недель, для 9 класса на 34 недели, количество учебных часов за год составляет 105.

*Уровень программы* – базовый.

*Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:*

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

*Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа*

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы   «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич) М.: Просвещение, 2010, соответствующей Федеральному компоненту государственного стандарта (основного) общего образования.

 *Определение места и роли учебного курса, предмета в соответствии с государственным образовательным стандартом*

 Предмет «Физическая культура » изучается на уровне основ­ного общего образования в качестве обязательного предмета в 5—9 классах.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ отводит для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах 3 учебных часа в неделю.

*Обоснование выбора примерной или авторской программы для разработки рабочей программы*

Авторская программа    В. И. Ляха, А. А. Зданевича составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта (основного) общего образования, в соответствии с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011 год). Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).
      Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.
      В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.
      Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».
      Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.
      Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.
      Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта.      Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.
      В программе изложены *Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.* Эти требования соотносятся с требованиями Государственного стандарта по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником.
      В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.
В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии.

*Информация о внесенных изменениях в авторскую программу*

В рабочей программе использованы дополнительные часы по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола ( подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации). Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

*Формы организации образовательного процесса:* урочная.

Для более  качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на три типа:

* уроки с образовательно-познавательной направленностью: на таких уроках учащиеся знакомятся со способами и правилами организации  самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала (уроки проводятся с использованием учебники по физической культуре);
* образовательно-предметной направленностью: такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
* образовательно-тренировочной направленностью: уроки  используются для развития  физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части (помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма; на таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

*Виды контроля:*

* для оценки знаний: опрос, проверочные беседы, тестирование;
* для оценки техники владения двигательными умениями и навыками: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод;
* для оценки физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов:
* для оценивания владения способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: наблюдение.

Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| ****Способы физкультурной деятельности****  |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Физическое совершенствование |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |
| Спортивно-оздоровительная деятельность |
| Легкая атлетика | 33 | 33 | 33 | 33 | 28 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Лыжные гонки  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Спортивные игры  | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Всего часов | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 |

В рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола ( подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

 Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

**Содержание учебного предмета**

**V КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.*** *Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России.* Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
      ***Базовые понятия физической культуры.*** *Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по мини-футболу, баскетболу, волейболу. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.* Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
      ***Физическая культура человека.*** *Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
      Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***, Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы утренней гимнастики и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики* . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
 Лазание по канату
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*
      Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки, соскоки) Гимнастическая полоса препятствий.

      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Лыжные гонки*. Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполннения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.*
      Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча.Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Передача мяча через сетку. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Передача мяча, ведение мяча. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
      Упражнения общей физической подготовки.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Плавание.* Стартовый прыжок. Поворот при плавании кролем на груди. Кроль на груди (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***В результате изучения предмета «Физическая культура» обучающийся основной школы должен:***
**знать/понимать**
      — роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
      — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
      — способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
      **уметь**
      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
      — проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
      — включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебно-методическое и информационно- техническое обеспечение**

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 : вг А Ф К, 20.0.3. - 68 с.

2. Лях, В. И Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. и. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 20. 11. - 128 с.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. г. и. Погадаев ; под ред. л. Б. Кофмана.-
М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

4. <http://videouroki.net/view_catfile.php?cat=127> видеоуроки в сети Интернет (физическая культура)

5. <http://www.uroki-fizkultury.ru/> - уроки физкультуры

6. <http://sport-lessons.com/other/physical-culture/> - спортивные уроки

7. <http://skillopedia.ru/category.php?id=101> - общие уроки физкультуры (видео, презентации)

8. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=265639&tmpl=lib> сообщество учителей физкультуры

9. <http://www.fizkult-ura.ru/> - ФизкультУра - сайт для педагогов

10. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

Занятия физической культуры проходят:

в спортивном зале: оборудован спортивным инвентарем, гимнастическим снарядами (козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические,  гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон); секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели; свисток,  кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные;

Календарно-тематическое планирование 5в класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/№ | №Урока | Наименование разделов и тем | Дата проведения |
| План | Факт |
| 1234 56789101112 131415 16 17 18 19 20  21 22 23  2425 26 27 2829  30313233 34 3536373839404142434445464748 49505152535455 565758596061626364656667686970717273 74757677 78 79 80 81 8283 84858687888990919293949596979899 100101102103104105 | 1234 56789101112 131415 16 17  18 19 20  21 22 23 2425 26  27 12 3456  7 89101112131415161718192021 1 234567 8910111213141516171819202122232425 26272829  30 1 2 3 45 6789101112131415161718192021 222324 | 1. **ЧЕТВЕРТЬ**

*ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*Техника безопасности во время занятий физической культурой. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычекТестированиеМониторингОлимпийские игры древности и современности. Высокий стартБег 60 м с низкого стартаМетание мяча с разбегаПрыжки в длину 4-5 шагов Прыжки в длину с разбегаМетание мяча с 4-5 шагов Бег 1000 мКросс до 2,5 кмОсновные этапы развития физической культуры в России. Кросс до 2,5 км*СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ* *Баскетбол*Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила соревнований по баскетболуСтойка игрока, перемещения в стойке.Ведение мяча на месте и в движении.Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.Броски одной и двумя руками с места и в движении.Остановка мяча в прыжке и в шаге.Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.Учебная игра в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движение с изменением высоты отскока.Остановка прыжком в шаге и бегом.Передача двумя руками от груди в движении в парах. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.1. **ЧЕТВЕРТЬ**

*ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Основы физической культуры и здорового образа жизни, .Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.Лазанье по канату в три приема.Кувырок назад, кувырок вперед.Перелазание через препятствия.Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Лазанье по канату в три приема.Кувырок назад, кувырок вперед.Стойка на лопатках.Висы и упоры.Лазанье по канату.Висы и упоры.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Мост с помощью и самостоятельно.Акробатическая комбинация.Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись.Упражнения на брусьях.Акробатическая комбинация.Опорный прыжок.Комбинация из ранее изучен-ных элементов на брусьяхКомбинация из ранее изучен-ных элементов на гимнастическом бревне.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Преодоление гимнастической полосы препятствий **III- ЧЕТВЕРТЬ***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.Скользящий шаг без палок.Повороты переступанием.Скользящий шаг с палками.Попеременный двухшажный ход.Попеременный двухшажный ход.Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утрення зарядка, её влияние на работоспособность. Подъем «полуелочкой».Повороты переступанием в движении.Одновременный бесшажный ход.Одновременный безшажный ход.Попеременный двухшажный ход.Торможение «плугом».Подъем «полуелочкой».Попеременный двухшажный ход.Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Одновременный безшажный ход.Повороты переступанием в движении.Подъем «полуелочкой».Торможение «плугом».Катание с горок.Передвижение на лыжах до 2,5 км.Попеременный двухшажный ход.Бег на лыжах 1 км на время.Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Одновременный безшажный ход.Спуски с пологих склонов  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Футбол*Техника безопасности во время занятий футболом. Правила соревнований по мини-футболу. Стойка игрока, перемещение.Передача мяча. Ведение мяча.Удар внутренней стороной стопы.Остановка катящего мяча подошвой.Остановка мяча внутренней стороной стопы.Игра в мини-футбол **IV - четверть** *Волейбол* Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила соревнований по волейболу.Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.Нижняя прямая подача.Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.Учебная игра в мини-волейбол*ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега.Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега.  Прыжки в высоту с разбега.Бег 60 м. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.Бег 60 метров с низкого старта.Метание мяча на дальность.Прыжки в длину с разбега.Прыжки в длину с разбега.Прыжки в длину с разбега.Прыжки в длину с разбега.Медленный бег до 15 мин.Медленный бег до 15 мин.Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды) Бег 1000 м. Бег 1000 м Тестирование. Мониторинг.Резервный урокРезервный урокРезервный урок | 1.09.4.09.6.09.8.09.  11.09.13.09.15.09.18.09.20.09.22.09.25.09.27.09. 29.09.2.10.4.10. 6.10 9.10. 11.10. 13.10. 16.10.  18.10. 20.10.23.10. 25.10.27.10. 30.10. 1.11. 10.11.13.11 15.11.17.11.20.11.22.11. 24.11.27.11.29.11.1.12.4.12.6.12.8.12.11.12.13.12.15.12.18.12.20.12.22.12.25.12.27.12. 12.01. 15.01.17.01.19.01.22.01.24.01.26.01. 29.01.31.01.2.02.5.02.7.02.9.02.12.02.14.02.16.02.19.02.21.02.26.02.28.02.2.03.5.03.7.03.9.03.12.03. 14.03.16.03.19.03.21.03.23.03. 6.04. 9.04. 11.04. 13.04.16.04. 18.04.20.04.23.04.25.04.27.04.30.04.2.05.4.05.7.05.11.05.14.05.16.05.18.05.21.05.23.05.25.05. 28.05.30.05.30.05. |  |

Лист коррекции

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата | Изменения | Основание |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |