**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 цикла  Руководитель Корнукова И.А  Протокол №\_\_\_\_\_\_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. Севрина  Е.А. Барабанова  Приказ №\_\_\_\_ 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 |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20    21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55    56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79    80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  101  102  103  104  105 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20    21  22  23  24  25  26  27  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  1    2  3  4  5  6  7    8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  1    2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24 | 1. **ЧЕТВЕРТЬ**   *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий физической культурой. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Тестирование  Мониторинг  Олимпийские игры древности и современности. Высокий старт  Бег 60 м с низкого старта  Метание мяча с разбега  Прыжки в длину 4-5 шагов  Прыжки в длину с разбега  Метание мяча с 4-5 шагов  Бег 1000 м  Кросс до 2,5 км  Основные этапы развития физической культуры в России. Кросс до 2,5 км  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила соревнований по баскетболу  Стойка 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 брусьях  Комбинация из ранее изучен-  ных элементов на гимнастичес  ком 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 урок  Резервный урок  Резервный 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 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |