

**Рабочая программа**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**5 класс**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с основными положениями:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по предметной линии учебников В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2014 УМК).
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5 класс. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011): рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

В программу включен модуль «Ритмика» составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2011г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец». Программа составлена на основе ФГОС и адаптирована к материально-технической базе МБОУ СОШ №2 им. Короленко В.Г..

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2011г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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 к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, 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.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

## **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит 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 темы «Организация и проведение самостоятельных 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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе уроков</b>
<b>1.2</b>	Спортивные игры	<b>18</b>
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>
<b>1.4</b>	Легкая атлетика	<b>22</b>
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка	<b>20</b>
<b>1.6</b>	Навыки самостоятельных занятий	<b>в процессе уроков</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
<b>2.1</b>	Ритмика	<b>10</b>
<b>2.2</b>	Легкая атлетика	<b>11</b>
<b>2.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)

#### 5 класс

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

#### ***Спортивные игры.***

**5 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

**5 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### ***Легкая атлетика.***

**5 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### ***Лыжная подготовка.***

**5 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### **5 класс**

#### ***Спортивные игры***

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

#### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

**Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:**

**Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

### **Критерии оценивания двигательных навыков:**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы:

- -основную
- -подготовительную
- -специальную.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия (См. письмо Минобр. РФ от 31.10.03г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.»)

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **осуществляется** следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки:* оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

Основные учебные пособия.

1. Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. "Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений."

2. Матвеев А.П. “Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни.”
3. Лях В.И. , Зданевич А.А. “Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.”
4. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 4-е, « Просвещение» 2014 год

Для учителя - «Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян;

Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий -«Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас» 2010 г

- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия, 2010 г.

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \ изд. «Энас» 2010 г .

Для учащихся

- В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-9 класс, М.: Просвещение 2014 г.

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Дата план	Дата факт	Наименование раздела программы	Тема урока	Домашнее задание
1	01.09-03.09		Лег. Атлетика 1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетике и подвижным играм	Комплекс утренней гимнастики
2	01.09-03.09		2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Упражнения на развитие быстроты
3	01.09-03.09		3	Челночный бег	Упражнения на развитие быстроты
4	05.09-10.09		4	Тестирование челночного бега 3 \ 10 м	Упражнения на развитие быстроты
5	05.09-10.09		5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
6	05.09-10.09		6	Тестирование метания мяча на дальность	Равномерный бег
7	12.09.-17.09		7	Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину	Равномерный бег
8	12.09.-17.09		8	Техника прыжка в длину и метания мяча, равномерный бег	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
9	12.09.-17.09		9	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
10	19.09.-24.09		10	Техника прыжкам в длину с разбега	Метания в горизонтальную цель
11	19.09.-24.09		11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и

					горизонтальные (до 100см) препятствия
12	19.09.- 24.09		12	Контрольный урок по футболу.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия
13	26.09.- 01.10		13	Тестирование метания теннисного мяча на точность	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия
14	26.09.- 01.10		14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Метания в горизонтальную цель
15	26.09.- 01.10		15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд	Метания в горизонтальную цель
16	03.10.- 08.10		16	Тестирование прыжка в длину с места	Броски легких предметов на дальность и цель.
17	03.10.- 08.10		17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Упражнения на развитие ловкости
18	03.10.- 08.10		18	Тестирование виса на время	Упражнения на развитие ловкости
19	10.10.- 15.10		Спортигры 1	Броски и ловля мяча в парах.	Упражнения на развитие ловкости
20	10.10.- 15.10		2	Броски и ловля мяча в парах.	Ведение мяча на месте
21	10.10.- 15.10		3	Броски мяча в парах на точность	Ведение мяча на месте
22	17.10.- 22.10		4	Броски и ловля мяча в парах у стены	Ведение мяча на месте
23	17.10.- 22.10		5	Броски и ловля мяча в парах у стены	Ведение мяча на месте
24	17.10.- 22.10		6	.Ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте
25	24.10.- 29.10		7	.Ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте
26	24.10.- 29.10		8	Подвижные игры	Упражнения на развитие реакции
27	24.10.- 29.10		9	Подвижные игры	Упражнения на развитие реакции
28	14.11.- 19.11		Гимнастика 1	Правила поведения на уроках гимнастики, кувырок вперёд	Комплекс упражнений на развитие гибкости

29	14.11-19.11		2	Кувырок вперёд	Комплекс упражнений на развитие гибкости
30	14.11-19.11		3	Кувырок вперёд	Комплекс упражнений на развитие гибкости
31	21.11-26.11		4	Комплекс упражнений «Зарядка»	Танцевальные шаги
32	21.11-26.11		5	Кувырок назад	Танцевальные шаги
33	21.11-26.11		6	Круговая тренировка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	28.11-03.12		7	Стойка на голове и руках, стойка на лопатках.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
35	28.11-03.12		8	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
36	28.11-03.12		9	Гимнастические упражнения	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
37	05.12-10.12		10	Висы	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
38	05.12-10.12		11	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
39	05.12-10.12		12	Круговая тренировка,	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
40	12.12.-17.12		13	Прыжки на скакалке.	Акробатические упражнения
41	12.12.-17.12		14	Прыжки на скакалке в тройках	Акробатические упражнения
42	12.12.-17.12		15	Техника лазания по канату в два приёма.	Комплекс упражнений на развитие координации
43	19.12.-24.12		16	Круговая тренировка.	Комплекс упражнений на развитие координации



44	19.12.- 24.12		17	Упражнения на гимнастическом бревне	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
45	19.12.- 24.12		18	Знакомство с опорным прыжком	Комплекс упражнений на развитие координации
46	26.12.- 29.12		19	Знакомство с опорным прыжком	Приседания на одной ноге
47	26.12.- 29.12		20	Круговая тренировка	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
48			Лыжная подготовка 1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке Ступающий и скользящий шаг без лыжных палок	Комплекс упражнений для профилактики обморожений
49			2	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками	Комплекс упражнений для профилактики обморожений
50			Ритмика 1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	Комплекс упражнений на развитие координации
51			Лыжная подготовка 3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Ступающий шаг без палок и с палками
52			4	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом	Ступающий шаг без палок и с палками
53			Ритмика 2	Разминка. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения на развитие гибкости
54			Лыжная подготовка 5	Одновременный одношажный ход	Ступающий шаг без палок и с палками
55			6	Подъем на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск в основной стойке	Скользящий шаг без палок и с палками
56			Ритмика 3	Разминка. Танец «Джайв».	Упражнения на развитие гибкости
57			Лыжная подготовка 7	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом».	Скользящий шаг без палок и с палками

58			8	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Скольльзящий шаг без палок и с палками
59			Ритмика 4	Разминка. Танец «Джайв».	Комплекс упражнений на развитие координации
60			Лыжная подготовка 9	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Подъемы и спуски с небольших склонов
61			10	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Подъемы и спуски с небольших склонов
62			Ритмика 5	Разминка. Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	Упражнения на развитие гибкости
63			Лыжная подготовка 11	Контрольный урок по лыжной подготовке	Подъемы и спуски с небольших склонов
64			12	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Катание на санках
65			Ритмика 6	Разминка. Танец «Джайв». Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	Комплекс упражнений на развитие координации
66			Лыжная подготовка 13	Прохождение дистанции 2 км без учёта времени.	Катание на санках
67			14	Совершенствование изученных способов передвижений на лыжах	Катание на санках
68			Ритмика 7	Разминка. Упражнения на развитие координации.	Упражнения на развитие гибкости
69			Лыжная подготовка 15	Контрольный урок по лыжной подготовке	Передвижение на лыжах до 3 км
70			16	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Передвижение на лыжах до 3 км
71			Ритмика 8	Разминка. Упражнения на развитие координации. Танец «Фигурный вальс»	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
72			Лыжная подготовка 17	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Передвижение на лыжах до 3 км
73			18	Передвижение на лыжах до 3 км	Комплекс упражнений на

					развитие выносливости
74			Ритмика 9	Разминка. Упражнения на улучшение гибкости.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
75			Лыжная подготовка 19	Передвижение на лыжах до 3 км	Комплекс упражнений на развитие выносливости
76			20	Передвижение на лыжах до 3 км	Комплекс упражнений на развитие выносливости
77			Ритмика 10	Разминка. Упражнения на улучшение гибкости. Танец «Фигурный вальс»	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
78			Спортигры 10	Броски мяча через волейбольную сетку	Упражнения на развитие ловкости
79			11	Подвижная игра Пионербол	Упражнения на развитие ловкости
80			12	Упражнения с мячом	Упражнения на развитие ловкости
81			13	Волейбольные упражнения	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
82			14	Контрольный урок по волейболу	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
83			15	Броски набивного мяча разными способами «от груди», «снизу», «из-за головы»	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
84			Лег. Атлетика 19	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
85			20	Тестирование вися на время	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
86			21	Тестирование наклона из положения стоя	Комплекс упражнений на развитие силы
87			22	Тестирование прыжка в длину с места	Комплекс упражнений на развитие силы
88			23	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Комплекс упражнений на развитие силы
89			24	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд	Комплекс упражнений на развитие силы
90			Спортигры	Баскетбольные	Способы

			16	упражнения	самоконтроля (масса, ЧСС )
91			Легкая атлетика 25	Тестирование метания малого мяча на точность	Способы самоконтроля (масса, ЧСС )
92			Спортигры 17	Спортивная игра в баскетбол	Метания в горизонтальную цель
93			Лег. Атлетика 26	Беговые упражнения	Метания в горизонтальную цель
94			27	Тестирование бега на 30 м и 60 м с высокого старта	Метания в горизонтальную цель
95			28	Тестирование челночного бега 3\ 10 м	Специальные дыхательные упражнения
96			29	Тестирование метания малого мяча на дальность	Специальные дыхательные упражнения
97			30	тестирование прыжка в длину с разбега	Специальные дыхательные упражнения
98			Спортигры 18	Спортивная игра футбол	Прыжки со скакалкой
99			Легкая атлетика 31	Бег на 1000 м	Прыжки со скакалкой
100			32	Урок повторения и закрепления изученного материала	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
101			33	Урок повторения и закрепления изученного материала	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
102			34	Урок повторения и закрепления изученного материала	

<p><b>Согласовано:</b></p> <p><b>С председателем ШМО:</b></p> <p>_____ <b>Огорокова Ю.М</b></p> <p>" ____ " _____ <b>2016г.</b></p>	<p><b>Согласовано:</b></p> <p><b>С ЗАМ по УВР :</b></p> <p>_____ <b>Чевтаева М. Л.</b></p> <p>" ____ " _____ <b>2016г.</b></p>
---	--

