

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета ГБОУ школы №544

с углубленным изучением английского языка

Протокол № 1 от «27» августа 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №544

_____ А.А.Бушмакина

Приказ № 21/1

от «01» сентября 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 5«а», 5«б» классов

2015 – 2016 учебный год

Составитель: Нечитайло О.Я.
учитель физической культуры
I категории

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2015 г.

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативная основа программы

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

В основу **организации образовательного процесса** в общеобразовательном учреждении по учебному предмету «физическая культура» положены следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015/2016 учебный год» от 13.05.2015 № 2328-р.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
- Методические рекомендации МИНОБРНАУКИ России №МД-583/19 от 30.05.2012года «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»
- Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-х классов ГБОУ СОШ №544 составлена на основе авторской программы Физическая культура 1-11 классы.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича /автор-составитель А.И.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2012
- Основная образовательная программа ГБОУ школы №544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- Учебный план ГБОУ школы №544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2015-2016 уч. год.

1.2. Цели и задачи обучения по предмету физическая культура в 5 классе

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);
- 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.

Целью введения блока ОБЖ в программу по физической культуре является усвоение знаний:

- об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о здоровом образе жизни;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

Введение блока ОБЖ в программу по физической культуре позволяет решить следующие задачи:

- развитие личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивая безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- формирование умений оценки ситуаций опасных для жизни и здоровья;
- правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, оказания первой помощи при травмах;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общей физической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Особенностью урочных занятий в 5 классе является обучение, базовым видам двигательных действий, включая технику основных видов спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики). В 5 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих разный уровень физического развития. Возраст 11-13 лет является сенситивным для развития координационных, скоростно - силовых способностей, выносливости и гибкости.

1.4. Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура и ОБЖ» изучается в объеме 102 часа. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры которой необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 75 часов на вариативную часть 27 часов. В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий спортивными играми. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. При 34 рабочих неделях общее количество часов на изучение в 5 классе составит 102 часа.

1 четверть – 27 часов

2 четверть – 21 час

3 четверть – 30 часов

4 четверть – 24 часа

1.5. Отличие РП от авторской программы В.И. Ляха

Отличительной особенностью программы является интеграция предметов физическая культура и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитания ответственного отношения к личной безопасности. Данная рабочая программы имеет отличия от авторской программы В.И. Ляха в том, что в ней учитывается более высокая (на 20 %) загруженность детей, обучающихся в школе с углубленным изучением английского языка, а также отсутствие возможности проводить уроки лыжной подготовки и необходимость заменять её кроссовой.

Характеристика 5-а класса: В классе обучается 31 ребенок, из них мальчиков 9 (2 мальчика имеют подготовительную группу здоровья) и 22 девочки (4 девочки имеют подготовительную группу здоровья).

Характеристика 5-б класса: В классе обучаются 29 детей, из них 16 мальчиков (3 мальчика с подготовительной группой здоровья) и 13 девочек (1 девочка имеет подготовительную группу здоровья).

По уровню физической подготовленности и по гендерному признаку классы имеют значительные отличия. В процессе урока эти факторы необходимо учитывать.

1.6. Используемый УМК

- Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича /автор-составитель А.И.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград.: Учитель, 2012
 - Урок физкультуры в современной школе. Легкая атлетика. Методические рекомендации для учителя. Выпуск 3./Г.А. Баланин М.: «Советский спорт» 2004
 - Поурочные разработки по физической культуре 5 класс/А.Ю. Патрикеев М.: «Вако», 2015
 - Физическая культура 5-11 классы. / А.П. Матвеев М.: «Просвещение» 2007
 - Методика преподавания гимнастики в школе/П.К. Петров М.: «Владос» 2006
 - Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев ред. Л.Б. Кофман М.: «Физкультура и спорт» 2000
 - Основы безопасности жизнедеятельности 5-6 классы. Поурочные разработки/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.: Просвещение 2014.
 - ОБЖ. Тестовый контроль/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников., М.: Просвещение 2014.
- Учебники и пособия по физической культуре:
- «Физическая культура» 5-6-7 классы/учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях - 13 издание – М. «Просвещение», 2014.
 - Основы безопасности жизнедеятельности 5-6 класс +CD-ROM/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников М: Просвещение 2015.
 - Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс. Рабочая тетрадь/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников М: Просвещение 2015.

1.7. Количество часов для контроля выполнения программы

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
---------------	------------	-------------	--------------	-------------	--------

Легкая атлетика	5			5	10
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)			6	2	8
Гимнастика с элементами акробатики		6			6
Кроссовая (лыжная) подготовка	2		3	1	6
				Итого:	30

1.8. Технология обучения на уроках физической культуры

Используемые формы уроков:

- фронтальная;
- поточная;
- групповая;
- индивидуальная;
- сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.

Традиционные методы обучения:

- словесные - рассказ, объяснение, работа с учебником;
- наглядные – показ, просмотр учебных видеоматериалов;
- практические – игровой, круговой, поточный, фронтальный, индивидуальный

На уроках физической культуры преимущественно используются активные методы обучения.

1.9. Используемые виды и формы контроля

Виды контроля:

- первичный;
- текущий;
- промежуточный;
- итоговый.

Формы контроля:

- учебный норматив (оценка результата по таблицам);
- контрольное упражнение (техника выполнения);
- опрос, тестирование (теория).

1.10. Межпредметные (метапредметные) связи

Метапредметные результаты изучения физической культуры в школе:

- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике;
- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с разными источниками информации, развивать критическое мышление, способность аргументировать свою точку зрения по поводу физического развития;
- формирование ключевых компетенций: исследовательские, коммуникативные навыки, информационные умения.

Межпредметные связи урока физической культуры:

Физическая культура является самостоятельным, специфическим видом деятельности. Однако она не существует в изолированном пространстве, а проникает во многие сферы.

В рамках теоретического курса пятиклассники знакомятся с историей зарождения Олимпийских игр древности. Получают исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр, видах состязаний в программе Олимпийских игр древности, правилами их проведения. Узнают о истории возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, о роли Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, целях и задачах современного олимпийского движения, идеалах и символике Олимпийских игр и олимпийского движения. Узнают об олимпийском движении в дореволюционной России, роли А.Д. Бутовского в его становлении и развитии, о первых успехах российских спортсменов на Олимпийских играх, об основных этапах развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

На уроках литературного чтения дети через художественные произведения (стихи, рассказы) знакомятся с различными явлениями окружающей жизни, поступками людей, их спортивными достижениями с некоторыми особенностями жанра сказки (элементы чудесного, фантастического), что помогает им полнее, глубже воспринимать аналогичные явления, отражённые в повседневной жизни и спорте.

Изучению спортивных умений и навыков помогают навыки счёта, приобретённые на уроках математики, а также полученные на уроках изобразительного искусства элементарные пространственные представления.

Введение в урок музыкальных произведений предполагает использование умений и навыков, получаемых на уроках музыки.

Урок физической культуры предполагает интеграцию не только на уровне содержания, но и на уровне организации способностей к определенным типам деятельности, направленным на добывание знания самостоятельным путем. Результатом такого процесса является овладение определенной способностью, применимой в разных областях знания и жизнедеятельности.

Большую помощь в этом оказывают имеющиеся в учебно – методических комплексах учебники. Организуя на уроке работу с учебником, мы учим детей находить главное в тексте, составлять рассказы по картинкам, отвечать на вопросы, составлять план ответа. Задания исследовательского характера также служат достижению метапредметных результатов: поиск информации в различных дополнительных источниках, оформление и представление ее, публичное выступление с сообщениями.

Групповые и коллективные творческие задания на уроках физической культуры служат формированию коммуникативной компетенции обучающихся.

В таком образовательном процессе учитель становится организатором продуктивно-творческой деятельности учащихся, режиссером их взаимодействия как с учебным материалом, так и друг с другом.

II. Основное содержание учебного курса

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Неделя	Количество недель в четверти			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
1	Базовая часть	75	15	16	16	16
1.0	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока				
1.1	ОБЖ					
1.2	Спортивные игры	16	-	-	6	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	21	-	-
1.4	Легкая атлетика	22	12	-	-	10
1.5	Кроссовая подготовка	16	3	-	11	4
2	Вариативная часть	27	12	-	15	-
2.1	Спортивные волейбол) и подвижные игры	6	-	-	12	-
2.2	Спортивные (баскетбол) и подвижные игры	21	12	-	7	-
	Всего часов	102	27	21	31	24

Раздел «Основы знаний»:

«Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает 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.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

«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 темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ОБЖ. Опасные ситуации техногенного характера. Дорожное движение, безопасность участников движения. Пожарная безопасность.

Здоровый образ жизни. Возрастные особенности человека и ЗОЖ. Факторы, разрушающие здоровье.

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся по предмету физическая культура к концу 5 класса

Знать:

- базовые понятия и термины физической культуры, спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Демонстрировать:

- в разделе «Легкая атлетика»

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

силовых способностей	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

В разделе «Гимнастика с элементами акробатики»

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; Мост из положения лежа.
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения у гимнастической стенки. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.
На овладение	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение

организаторскими способностями	обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

В разделе «Спортивные игры»

Баскетбол

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой 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. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли 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).
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На закрепление техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола и пионербола Игры и игровые задания 2Х1, 3Х1, 3Х2, 3Х3

*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

Волейбол

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над

	собой. Тоже через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3 м. от сетки
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

в разделе «Кроссовая подготовка»

<i>Основная направленность</i>	Содержание материала
Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.
На знания о физической культуре	Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой.

Образовательные результаты:

Предметные:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
-

Личностные:

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные:

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование Разделов и тем	Всего часов	В том числе на:		Основное содержание темы	Виды учебной деятельности
			Практика	Контроль		
1.	Легкая атлетика	22	18	4	Бег 30, 60, 100 м., прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, метание на дальность и в цель, эстафетный бег	Освоение техники бега на короткие дистанции, выполнение стартового разгона, финишного рывка, освоение техники прыжков в длину и высоту, подбор разбега, освоение техники метания на дальность и в цель, работа в команде – передача и прием эстафетной палочки.
2.	Гимнастика с элементами	20	16	4	Опорный прыжок, упражнения на	Освоение техники выполнения

	акробатики				бревне, висы и упоры, гимнастическая полоса препятствий, связка из акробатических элементов, строевые упражнения.	опорного прыжка, упражнений в равновесии на повышенной опоре, подтягивания на высокой перекладине (м) и низкой (д), разучивание отдельных элементов акробатики и самостоятельное составление композиций под музыкальное сопровождение, выполнение строевых упражнений.
3.	Кроссовая подготовка	18	16	2	Равномерный бег до 15 мин.	Развитие выносливости, умение распределять силы по дистанции.
4.	Волейбол	21	18	3	Основные правила игры, техника перемещений, нижняя подача и верхняя передача мяча, игра в пионербол.	Ознакомление с принципами взаимодействия в команде, правилами «fair play» (честная игра), овладение базовыми приемами игры.
5.	Баскетбол	21	18	3	Основные правила игры, стойка и перемещения игрока, ведение и передачи мяча, броски по кольцу, игра в мини-баскетбол.	Ознакомление с принципами взаимодействия в команде, правилами «fair play» (честная игра), овладение базовыми приемами игры, овладение техникой ведения мяча, результативными бросками по кольцу.
Итого:		102	86	16		

Контроль качества обучения

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в

обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, кроссовой подготовке путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.8	5.3	6.0	5.0	5.6	6.3
Бег 60м,с	10.0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 1 км	4.30	4.50	5.00	5.20	5.30	5.40
Прыжок в длину с места, см	175	165	159	170	140	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Метание малого мяча на дальность, м	34	27	20	21	17	14

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10	9-6	5	16	15-9	8

Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки	7	6-4	3	15	10	8
Вис (девочки) с.	-	-	-	15	14-7	6
Поднимание туловища лежа на спине, раз	24	21 - 12	16	18	15 - 10	12

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	7.8	8.0	8.2	8.2	8.4	8.6
Верхняя передача мяча двумя руками от стены	10-6	5-4	3	10-6	5-4	3
Нижняя прямая подача с 6-ти м. из 10 попыток	5	4	3	4	3	2

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Основные элементы содержания	Практика/ Виды деятельности учащихся	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, Метапредметные, предметные)	Дата проведения		
						План	Факт	
							5- а	5- б
Лёгкая атлетика 12 часов								
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л.атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Высокий старт (бег до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Текущий	Знать правила ТБ. Технику высокого старта Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (30м., 60 м)., находить оптимальный вариант решения задачи	1		
2.		Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Текущий	Знать: влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта.	1		
3.		Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции.	Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей.	Текущий	Знать: технику спринтерского бега по дистанции.	1		

		Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета			Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта			
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОБЖ. Безопасность дорожного движения. Бег на результат (30 м.).	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Учётный Бег 30м.	Знать: правила дорожного движения. Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	2		
5.		ОБЖ. Поведение пешехода на нерегулируемом перекрестке. Бег (60 м).	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Стартовый разгон, финишный рывок.	Текущий	Знать: правила поведения пешехода на регулируемом и нерегулируемом переходе. Технику бега на дистанции 60 м.	2		
6.		ОБЖ. Безопасность пассажира. Бег на результат (60 м).	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, круговая эстафета с этапом 30 м.	Учётный Бег 60м:	Знать: о правилах поведения пассажира в общественном и личном транспорте. Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	2		
7.	Прыжок в длину, метание малого мяча	Обучение отталкивания в	Специальные прыжковые упражнения. Развитие	Текущий	Уметь; прыгать в длину с разбега;	3		

		прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	скоростно-силовых качеств, ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».		метать мяч в горизонтальную цель. -концентрировать внимание на решении поставленной задачи			
8.						3		
9.		Обучение подбору разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м.	ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	3		
10.		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м.	. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный Прыжок в длину с разбега	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	4		
11.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Текущий	Уметь; бегать на дистанцию 1000 м.	4		
12.		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Учетный Бег 1000 м.	Уметь; бегать на дистанцию 1000 м. (на результат)	4		
Кроссовая подготовка 3 часа								
13.	Равномерный бег, преодоление препятствий	Беседа по истории Олимпийских игр. Равномерный бег	Развитие выносливости.	Текущий	Знать: историю возникновения Олимпийского	5		

		(10мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод»			движения Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин.			
14.		Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 12 мин.	5		
15.		Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий.	Развитие выносливости. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номеров».	Учетный Бег 2000 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Концентрировать внимание на решении поставленной задачи.	5		
Баскетбол (12)								
16.	Баскетбол	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Текущий	Знать: правила ТБ Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	6		
17.		Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча	Текущий	Знать: терминологию игры в баскетбол	6		

		Терминология баскетбола	на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде			
18.		Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол..	Текущий	Знать: правила игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	6		
19.		Стойка и передвижения игрока. Развитие координационных качеств.	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра в мини-баскетбол	Текущий	Уметь. решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	7		
20.		Стойка и передвижение	Ведение мяча на месте	Текущий	Уметь: играть в	7		

		игрока. Развитие координационных качеств. «Челночный бег» 3X10 м.	правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.		баскетбол по упрощённым правилам, выполнять разворот в «ч.б.»			
21.		Стойка и передвижение игрока.. Развитие координационных способностей.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол	Учетный «челночный бег»3X10 м..	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять норматив по «ч. б»	7		
22.		Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных способностей.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол	Текущий		8		
23.		ОБЖ. Пожарная безопасность. Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных способностей.	. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Учётный передача мяча на месте в парах	Знать: о правилах предотвращения пожара. Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	8		
24.		ОБЖ. Действия в случае возникновения пожара. Стойка и	.Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты	Учётный Оценка техники	Знать: о действиях в случае возникновения	8		

		передвижение игрока. Развитие координационных способностей.	отскока. Игра в мини-баскетбол	ведения мяча с изменением направления.	пожара. Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре			
25.		Стойка и передвижение игрока Развитие координационных способностей.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	Учётный Техника броска одной рукой от плеча с места в кольцо	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия, работа в команде.	9		
26.		Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных способностей.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам.	9		
27.		Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных способностей.	Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячом.	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	9		
Гимнастика с элементами акробатики 20 часов								
28.	Висы. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ на занятиях по	Перестроение из колонны по одному в	Текущий	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять	10		

	(3 часа)	гимнастике. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешенные висы (д). . Подвижная игра		строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи			
29.		Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешенные висы (д).	Текущий	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	10		
30.		ОБЖ. Ситуации, опасные для жизни и здоровья. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.		Учётный Оценка техники выполнения висов подтягивание в висе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	10		
31.	Акробатика (2-3 кувырка вперед) Лазание (3 часа)	ОБЖ. Оказание первой мед. помощи. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	Текущий	Уметь: выполнять кувырки; стойку на лопатках	11		
32.		Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении.	Текущий	Уметь: выполнять кувырки; стойку на лопатках	11		
33.		Строевой шаг. Развитие	Повороты в движении.	Учетный	Уметь: выполнять	11		

		координационных способностей.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении.	Оценка техники лазания по канату	кувырки; стойку на лопатках. Составлять композицию из освоенных элементов.			
34.	Опорный прыжок. Равновесие. Строевые упражнения (6 часов)	Беседа: основы знаний о гимнастике. Развитие силовых и координационных способностей. ОРУ с гимнастическими палками..	Построение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Текущий	Знать: значение гимнастических упражнений для сохранения осанки Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	12		
35.				Учетный тест на гибкость	Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	12		
36.				Учетный Выполнение опорного прыжка	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	12		
37.				. Построение из колонны по два в колонну, по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Кто	Текущий	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	13

		Развитие силовых способностей.	обгонит», Подвижная игра «Удочка».					
38.		Перестроение из колонны по четыре, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.		Текущий	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	13		
39.		Перестроение из колонны по четыре, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Развитие силовых способностей		Учётный Оценка техники выполнения опорного прыжка	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	13		
40.	Акробатика (3 часа)	Строевые упражнения. Связка из упражнений акробатики с использованием связующих элементов	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад, Стойка на лопатках, «мост», связующие элементы.	Учетный тест: сгибание рук в упоре лёжа	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	14		
41.				Текущий	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	14		
42.				Учётный Оценка техники выполнения акробатических	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов,	14		

				упражнений.	выполнять строевые упражнения			
43.	Гимнастика. Висы, упоры (3 часа)	Строевой шаг. Упражнения в висах и упорах на перекладине. Развитие координационных и силовых способностей.	Выполнение упражнений в висах и упорах. Подвижная игра «Два лагеря».	Текущий	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	15		
44.				Учетный тест на гибкость	Уметь: выполнять тест на гибкость	15		
45.				Учетный тест: «пресс»	Уметь: выполнять тест на «пресс»	15		
46.	Гимнастическая полоса препятствий (3 часа)	Строевой шаг. Повороты в движении. Гимнастическая полоса препятствий.	Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	Текущий	Уметь: находить оптимальный вариант решения задачи	16		
47.				Текущий		16		
48.				Учётный Оценка техники прохождения гимнастической полосы препятствий	Уметь: выполнять комплекс упражнений с в правильной последовательности	16		
Кроссовая подготовка 11 часов								
49	Кроссовая Подготовка (11 часов)	Инструкция по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Развитие выносливости	Развитие выносливости чередование ходьбы и бега. Подвижная игра с мячом.	Текущий	Знать: правила ТБ.	17		
50				ОБЖ. Возрастные особенности подростка.	. Развитие выносливости. Бег в чередовании с	Текущий	Знать: об особенностях	17

	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра с мячом.	ходьбой с постепенным её сокращением. Подвижная игра с мячом.		растущего организма. Уметь: бегать в равномерном темпе.			
51			Текущий	Уметь: определять ЧСС.	17		
52			Текущий	Уметь: распределять силы по дистанции.	18		
53	ОБЖ. Здоровый образ жизни. Развитие выносливости и координационных способностей. Равномерный бег до 6-ти мин.	Бег до 6-ти мин. Встречные эстафеты	Текущий	Знать: о влиянии образа жизни на здоровье человека. Уметь: Правильно дышать во время длительного бега	18		
54	ОБЖ. Двигательная активность как основной фактор укрепления здоровья. Развитие выносливости и координационных способностей. Равномерный бег до 8-ти мин.	Равномерный бег до 8-ти мин. Встречные эстафеты	Текущий	Знать: о факторах, влияющих на здоровье, о влиянии физической подготовки на состояние здоровья, значения правильного питания и гигиене приема пищи.	18		
55	ОБЖ. Режим питания, диета, гигиена приема пищи. Развитие выносливости и координационных способностей.	Равномерный бег до 10-ти мин. Встречные эстафеты	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	19		

		Равномерный бег до 10-ти мин.						
56		ОБЖ. Факторы, разрушающие здоровье. Развитие выносливости и координационных способностей. Равномерный бег до 12-ти мин.	Равномерный бег до 12-ти мин. Встречные эстафеты	Текущий		19		
57		ОБЖ. Привычки полезные и вредные. Развитие выносливости и координационных способностей. Равномерный бег до 14-ти мин.	Равномерный бег до 14-ти мин. Встречные эстафеты	Текущий		19		
58		Равномерный бег до 15-ти мин.	Равномерный бег до 15-ти мин. Встречные эстафеты	Текущий		20		
59			Равномерный бег до 15-ти мин.	Учетный Длительный бег 15 мин.	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 15 мин.	20		
Волейбол 12 часов								
60	Волейбол (12 часов)	Т.Б. на уроках волейбола. Перемещения игроков по площадке.	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения «Пионербол».	Текущий.	Знать: Технику безопасности	20		
61		Перемещения игроков по площадке		Текущий.	Уметь: играть в «Пионербол»	21		
62		.		Текущий.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	21		

63		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Прием мяча снизу двумя руками, нижняя подача	Текущий.	Уметь: выполнять нижнюю подачу мяча.	21			
64		Освоение техники нижней подачи с 3-6 м.	Совершенствование изученного.	Текущий.	Уметь: выполнять нижнюю подачу мяча.	22			
65		Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча.	Нижняя подача, верхняя передача мяча	Текущий.	Уметь: выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	22			
66						22			
67		Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча.	Совершенствование изученного.		Текущий.	Уметь: выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	23		
68					Текущий.		23		
69					Текущий.		23		
70		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Игра в волейбол по упрощенным правилам (используя элементы пионербола)		Учетный		24		
71							24		
Баскетбол 7 часов									
72.	Баскетбол (7 ч.)	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	Знать: правила ТБ Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	24			

73.		Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	Знать: терминологию игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	25		
74.		Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Текущий.	Знать: правила соревнований	25		
75.		Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных качеств	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Учётный техника ведения мяча на месте	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде.	25		
76.		Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных способностей.	. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Текущий.		26		

			Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол					
77.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Развитие координационных способностей.	Игра в мини-баскетбол.	Учётный передача мяча на месте в парах.		26		
78.				Учётный техника ведения мяча с изменением направления		26		
Лёгкая атлетика 4 часа								
79.	Лёгкая атлетика (4 ч.) Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание малого мяча	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, инструктаж на рабочем месте (л. атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой помощи).	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег с 3-х шагов	Текущий	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять разбег с 3-х шагов.	27		
80.		Специальные беговые и прыжковые упражнения; развитие скоростно-силовых качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на	. Разбег с 3-х шагов, отталкивание, переход через планку. Метание малого мяча.	Текущий	Знать: Олимпийскую символику Уметь; выполнять разбег с 3-х шагов, отталкивание и прыжок в высоту.	27		

		здоровье						
81.		Специальные беговые и прыжковые упражнения; развитие скоростно-силовых качеств..		Текущий	Уметь; выполнять разбег с 3-х шагов, отталкивание и прыжок в высоту.	27		
82.				Учётный Техника прыжков в высоту.		28		
Волейбол 10 часов								
83.	Волейбол (10 ч.)	Т.Б. на уроках волейбола. Техника игры.	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. «Пионербол».	Текущий	Знать: Технику безопасности.	28		
84.		Перемещения, остановки, ускорения.			Текущий	Уметь: выполнять перемещения и остановки в волейболе.	28	
85.		Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. .	Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Текущий	Уметь: выполнять перемещения и остановки в волейболе.	29		
86.		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Освоение техники нижней подачи с 3-6 м.	Текущий	Уметь: выполнять нижнюю подачу мяча.	29		
87.				Текущий		29		
88.	Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча.	Совершенствование техники нижней подачи с 3-6 м. и верхней передачи мяча.	Текущий	Уметь: выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	30			
89.	Совершенствование изученного. Комбинации из освоенных элементов.	техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча	Текущий		30			

90.		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Передача мяча сверху в парах.	Учётный Техника передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Уметь: выполнять передачи мяча сверху.	30		
91.		Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками.	Прием мяча снизу, работа в парах. Игра в волейбол с элементами пионербола.	Учётный Техника приема мяча снизу двумя руками.	Уметь: принимать мяч снизу.	31		
92.		Игра в мини-волейбол	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Уметь: Взаимодействовать в команде	31		
Легкая атлетика 6 часов								
93	Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч.)	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (10-15 м.) Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег 30 м.	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег 30 м.	Текущий	Уметь: Бегать с максимальным ускорением 30 м.	31		
94.		Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Круговая эстафета с этапом 60 м.	Текущий	Уметь: Бегать с максимальной скоростью 60 м.	32		
95.		ОБЖ. Техногенные факторы, влияющие на безопасность человека. Бег 60 м.	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	Учётный: Бег 60 м.	Знать: техногенные факторы и их влияние на безопасность человека. Уметь:	32		

					Бегать с максимальной скоростью 60 м.			
96	Прыжок в длину, метание малого мяча (3 ч.)	ОБЖ. Природные катастрофы. Обучение подбору разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	Подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Учетный: оценка техники прыжка в длину с места	Знать: алгоритм действий в условиях природной катастрофы. прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	32		
97.		Совершенствование прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	Учётный метание малого мяча на дальность				
98.		Прыжок с 7-9 шагов разбега.	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	Учётный: Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.		Уметь; прыгать в длину с разбега.	33	
Кроссовая подготовка 4 часа								
99.	Равномерный бег, преодоление препятствий (4 ч.)	Развитие выносливости.	Равномерный бег (10мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин. -концентрировать	33		

			номеров».		внимание на решении поставленной задаче			
100.			Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. ОРУ.	Текущий		33		
101.			Равномерный бег (14 мин). Преодоление препятствий. ОРУ.	Текущий		34		
102.		Развитие выносливости. Бег 2000 м.	Бег 2000 м.	Учётный: Бег 2000 м.		34		
	Резервный урок.					34		

IV. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре 1.	К	В библиотечный фонд входят ком-плекты учебников, рекомендован-ных или допущенных Министер-ством образования и науки Рос-сийской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тема-тических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная ихудожественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия иреко-мендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сен-тября» - «Спорт в школе» (жур-налы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю.Формирование личностных и регулятивных уме-ний на уроках физической

			<p>культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патри-кеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.</p> <p>4. «Физическая культура» Методические материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);</p> <p>5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск);</p> <p>6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);</p> <p>7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск);</p> <p>8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);</p> <p>9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).</p>
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;

			проведения спор-тивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	

5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.27	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	
5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Мячи футбольные	Г	
5.38	Компрессор для накачивания мячей	Д	

Измерительные приборы			
5.42	Пульсометр	Г	
5.43	Комплект динамометров ручных	Д	
5.44	Динамометр становой	Д	
5.45	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.46	Тонометр автоматический	Д	
5.47	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.48	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гим-настические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и дево-чек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гим-настические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и дево-чек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола(мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	
7.7	Полоса препятствий	Д	

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

- Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
- Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Литература для учителя

Основная

1. Физическая культура.1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель,2014.
2. Настольная книга учителя физической культуры/Г.И.Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре / авт.- сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова.- М. : Дрофа, 2001.
4. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К. Петров - :Владос,2006.
5. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон – М: Просвещение 2002.
6. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Федеральный компонент государственного стандарта/ составитель Э.Д. Днепров, М: Дрофа 2007.
7. Основы безопасности жизнедеятельности 5-6 классы. Поурочные разработки/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.: Просвещение 2014.
8. ОБЖ. Тестовый контроль/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников., М.: Просвещение 2014.

Литература для обучающихся

1. Периодические издания журналов: «ФиС», «Здоровье школьника», и др.
2. Физическая культура 5-6-7 класс/М.Я. Виленский, И.М. Тувенский.- М.:Просвещение, 2014.
3. Основы безопасности жизнедеятельности 5-6 класс +CD-ROM/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников М: Просвещение 2015.
4. Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс. Рабочая тетрадь/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников М: Просвещение 2015.
5. материалы на электронных носителях и интернет-ресурсы
<http://fcior.edu.ru/>
<http://school-collection.edu.ru/>
учебные мультимедийные пособия, презентации, подготовленные учителем, учениками и т.д