

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 классов составлена на основе следующих документов

- 1) Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования .
(Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010гг. № 1897)
- 3) Государственные программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. Л. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008 г)
- 4) Образовательная программа МБОУ СОШ №41
- 5) Физическая культура: программа: 5-9 классы . Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская и др.- М.: Вентана-Граф, 2014г
- 6) Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования.
- 7) Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС
- 8) Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утверждённый приказом Минобрнауки РФ
- 9) Учебный план МБОУ СОШ №41 на 2018-2019 учебный год.
- 10) Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
- 11) Письмо Минобрнауки и науки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
- 12) Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887(о поэтапном переходе на ФГОС)
- 13) «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
- 14) Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.

Курс обеспечен учебником:.. Физическая культура. 5-9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений–

Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская и др.-М.: Вентана-Граф, 2014г

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных

систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- *словесный метод* (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- *наглядный метод* (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- *метод упражнений* (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- *проблемный метод* (частично поисковый, метод проектов)

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностным (творческая инвариативность, проектирование).

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

2. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися основной школы личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 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 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.

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 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.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3.Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры (в процессе уроков). 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия) (в процессе уроков). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека (в процессе уроков). 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.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Двигательные умения и навыки

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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков). Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	45
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	17
1.5	Вариативная часть	25
1.6	Спортивные игры	9

1.7	Легкоатлетические упражнения	13
1.8	Гимнастика с элементами акробатики	3

Тематическое планирование.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю:

1 четверть- 9 недель	18 часов
2 четверть- 7 недель	14 часов
3 четверть- 10 недель	20 часов
4 четверть- 9 недель	18 часов
Итого: 35 учебных недели,	70 часов

Тематическое планирование по предмету « Физическая культура»

5класс

Общее количество часов на 2018-2019 учебный год-70 часов

Общее количество учебных часов на 1 четверть-18

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников; защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ урока	Тема урока	Учебно-методическое обеспечение	Содержание учебного материала	Дата проведения	
				По плану	По факту
1.	Инструктаж по охране труда. Высокий старт	Журнал по ТБ, инструкция №	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятиях л/ атлетикой		
2	Стартовый разбег. Бег 30м на результат	Поворотные стойки (флажки)	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		
3	Старт с опорой на одну руку	Флажки, рулетка, протоколы тестирования	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-40м. Прыжок в длину с места на результат.		
4	Бег 60м	Секундомер, протокол сдачи уч. норматива	Бег на результат 60с, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		
5	Прыжок в длину с разбега.	Барьеры, мячи теннисные, обручи, сектор для прыжков в длину	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель(1х1) 6-8 м. Специальные беговые упражнения.		
6	Метание малого мяча на дальность	Мячи малые	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7	Бег на средние дистанции.	Барьеры, мячи баскетбольные	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.		

8	Кроссовый бег 1000м	Секундомер, протокол тестирования	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000м на результат. Развитие выносливости		
9	Гладкий бег	Протоколы тестирования	Специальные беговые упражнения. Бег 1500м без учёта времени.		
10-11	Стойка и передвижения игрока	Мячи баскетбольные	Комплекс упражнений с мячом. Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила и ТБ при игре в баскетбол.		
12	Ведение мяча на месте.	Мячи баскетбольные	Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.		
13	Остановка двумя шагами и прыжком	Мячи баскетбольные	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками с места от головы после ловли. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.		
14	Броски двумя руками мяча	Мячи баскетбольные	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Броски двумя в движении (после ведения, после ловли). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		
15-16	Броски одной рукой с места и в движении	Баскетбольные мячи	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах и тройках). Бросок мяча одной рукой с места и в движении. Игра в мини-баскетбол.		
17	Комбинации из освоенных элементов	Баскетбольные мячи	Ловля и передача мяча одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге). В комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		
18	Игровые задания	Мячи баскетбольные, стойки поворотные	Стойка, передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		

Календарно-тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов – 14

Знать:

Гимнастика: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно-исторические основы: основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющих и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

№ п/п	Тема урока	Учебно-методическое обеспечение	Содержание учебного материала	Дата проведения	
				По плану	По факту
19	Гимнастика Основы знаний. Кувырок вперёд	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, инструкция по ТБ	Повторный инструктаж по ТБ, на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Кувырок вперёд. Упражнения на гибкость. Эстафеты.		
20	Кувырок вперёд и назад	Гимнастические маты, гимнастические скамейки	Перестроение в две шеренги. Кувырок вперёд и назад; Упражнения на гибкость. ОРУ типа зарядки. Эстафеты с элементами акробатики.		
21	Стойка на лопатках	Гимнастические маты, скакалки	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. ОРУ со скакалкой. Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Развитие координационных способностей. Эстафета со скакалкой.		
22	Мост	Гимнастические маты, гимнастическая стенка	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ со скакалкой.		
23	Акробатические соединения	Набивные мячи 1-2 кг, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Равномерный бег-12мин. ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Преодоление препятствий. Акробатические соединения из 3-4 элементов. Эстафеты с набивными мячами. Развитие выносливости.		
24	Лазание по канату	Набивные мячи 1-2 кг, канат для лазания, гимнастические маты	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату. Акробатические соединения из 4-5 элементов. Эстафеты с набивными мячами.		
25	Висы и упоры	Гимнастические палки, канат для лазания, гимнастические маты ,набивные мячи, барьеры низкие, перекладина	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.. ОРУ с гимнастическими палками. Мальчики – вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Эстафета с набивным мячом с бегом и преодолением препятствий.		

26	Подтягивание в висе	Гимнастические скамейки, канат для лазания, гимнастические маты ,набивные мячи, перекладина	ОРУ на скамейке. Перестроение из колоны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Мальчики – вис согнувшись и прогнувшись, упоры на руках; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Лазание по канату. Эстафета.		
27	Равновесие	Гимнастические маты ,набивные мячи, перекладина, гимнастическое бревно	Перестроение из колоны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Мальчики – вис согнувшись и прогнувшись, упоры на руках; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: ходьба по бревну приставными шагами, приседание и повороты в приседе; соскок прогнувшись. Эстафеты с преодолением препятствий		
28-29	Опорный прыжок	Гимнастические маты, гимнастический конь, скамейки, набивные мячи	Перестроение из колоны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игра с набивным мячом.		
30	Прыжки со скакалкой	Гимнастические маты, скакалки, гимнастический конь, скамейки, набивные мячи	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.		
31	Опорный прыжок	Гимнастические маты, гимнастический конь, набивные мячи	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.. Развитие силовых качеств.		
32	Полоса препятствий	Гимнастические маты, гимнастический конь, мячи теннисные, гимнастическая стенка, скамейка	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Гимнастическая полоса препятствий. подведение итогов четверти.		

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

№ п/п	Тема урока	Учебно-методическое обеспечение	Содержание учебного материала	Дата проведения	
				По плану	По факту
33	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойка и перемещение игрока.	Журнал по ТБ, инструкции по ТБ, кубики, скамейки, набивные мячи	Сведения об игре в волейбол, терминология элементов. Профилактика травматизма. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). ТБ на занятиях по волейболу		
34	Остановки, повороты	Кубики, скамейки, набивные мячи	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Выполнение игровых заданий и эстафет. Развитие координационных качеств.		
35	Приём и передача мяча.	Волейбольные мячи, набивные мячи	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Эстафеты. П/игра «Мяч капитану»		
36	Приём и передача мяча.	Волейбольные мячи, набивные мячи	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
37-38	Приём и передача мяча.	Волейбольные мячи, набивные мячи, скамейки	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
39-40	Передачи мяча над собой	Волейбольные мячи, набивные мячи	Стойка и перемещение игрока. Передачи мяча над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
41	Нижняя прямая подача	Волейбольные	Стойка и перемещение игрока. Передачи мяча над собой.		

		Мячи	Нижняя прямая подача (подачи мяча в парах- через ширину площадки с последующим приёмом мяча). Эстафеты.		
42-44	Передвижения и остановки	Футбольные мячи	Правила мини-футбола. Жесты судей. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(бег, остановки, рывки, повороты)		
45-46	Удары по мячу	Футбольные мячи	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу серединой лба, боковой частью лба.		
47-48	Удары по мячу	Футбольные мячи	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар.		
49-50	Остановка мяча	Футбольные мячи	Остановка катящегося мяча внутренней, внешней стороной стопы и подошвы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
51	Отбор мяча	Футбольные мячи	Выбивание мяча ударом ногой, перехватом, толчком плеча в плечо		
52	Ведение мяча и обводка	Футбольные мячи	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой(без сопротивления соперника)		

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть – 18

Знать:

Футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Лёгкая атлетика: Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий лёгкой атлетикой. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

№ п/п	Тема урока	Учебно-методическое обеспечение	Содержание учебного материала	Дата проведения	
				По план	По факт
53-54	Прыжок в высоту с разбега	Скакалки, стойки для прыжков, планка, гимнастические маты, гимнастическая стенка, мяч	ОРУ со скакалкой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелка»		
55	Прыжок в высоту с разбега	Скакалки, стойки для прыжков, планка, гимнастические маты, скамейки, мяч волейбольный	ОРУ со скакалками. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (дев.-80см., мал.-85 см.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 мин. с ускорением 2х20м. Подвижная игра «Перестрелка»		
56-57	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Эстафетные палочки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Эстафета с эстафетными палочками. Темповый бег в парах 1500м		
58	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	Полоса препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 15м, бег с ускорением до 30-40м. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания. Кроссовый бег 1км		
59	Бег на 1000м	Секундомер, протоколы	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 15м, бег с ускорением до 30-40м. Кроссовый бег 1км на результат		
60-61	Развитие скоростных способностей. Бег на 30м	Набивные мячи, секундомер, протоколы, рулетка, флажки, грабли	ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м на время. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 мин.		
62	Развитие скоростных способностей. Бег на результат	Набивные мячи, флажки, грабли, рулетка, секундомер, протоколы	ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Бег на результат 60м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув		

	60м		ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 10 мин.		
63-64	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Набивные мячи, флажки, грабли, рулетка, протоколы, мячи для метания	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 10 мин.		
65-66	Ведение мяча и обводка	Футбольные мячи	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника; с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений финтов		
67	Вбрасывание мяча	Футбольные мячи	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом		
68-69	Игра вратаря	Футбольные мячи	Ловля катящегося мяча; мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полета)		
70	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Футбольные мячи	Ведение, удар(передача мяча), остановка, удар по мячу		

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Средства обучения:

1. Стенка гимнастическая
2. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
4. Палки гимнастические
5. Скакалки гимнастические
6. Маты гимнастические
7. Кегли
8. Обручи гимнастические
9. Планка для прыжков в высоту
10. Стойки для прыжков в высоту
11. Рулетка измерительная
12. Лыжи (с креплениями и палками)
13. Щиты баскетбольные
14. Сетка для переноса и хранения мячей
15. Мячи для метания 150 г
16. Сетка волейбольная
17. Аптечка
18. Мяч малый (теннисный)
19. Барьеры легкоатлетические тренировочные
20. Гранаты для метания (500г,700г)
21. Гирия 16 кг
22. Ворота мини-футбольные
23. Шашки, шахматы
24. Канат для лазания
25. Бревно гимнастическое
26. Скамейки гимнастические
27. Стойки волейбольные
28. Столы для настольного тенниса
29. Комплект для настольного тенниса

Пришкольный стадион (площадка)

1. Игровое поле для мини-футбола
2. Городок гимнастический
3. Полоса препятствий

Спортивный зал (кабинеты)

1. Спортивный зал (игровой)
2. Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

Список рекомендованной литературы:

1. Примерная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М: Просвещение, 2010).
2. «Физическая культура 5-9 класс» учебник для общеобразовательных организаций А.П.Матвеев (М:Просвещение,2015).
3. «Физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)
4. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)

ТСО, компьютерные, информационно-коммуникационные средства:

Презентации к урокам физической культуры.

6. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34