

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Брянска
с углубленным изучением отдельных предметов»**

Рассмотрено на заседании МО	Согласовано 08.09.2017	Утверждено
Протокол №1 от 06.09.17	Заместитель директора по УВР	Приказом директора МБОУ СОШ №4 г. Брянска
Руководитель МО Данильченко Л.В. 	Гороховик Е.А. 	№ 324 от 12.09.2017

**Рабочая программа учебного курса
по физической культуре
для учащихся 5 класса
2017 – 2018 учебный год**

Составитель:
учитель физической культуры
первой категории
Пугачева К.Л.

г. Брянск
ФГОС

Рабочая программа по физической культуре 5 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» для 5 класса составлена в соответствии с составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре.

Нормативная правовая основа рабочей программы по физической культуре

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки от 07 августа 2015 года № 08-1228 «О направлении рекомендаций»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года);
- Приказ Министерства образования и науки от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями);
- Письмо департамента образования и науки Брянской области от 12 апреля 2017 №2501-04-0 «О примерном учебном плане 5 – 9 классов общеобразовательных организаций Брянской области на 2017 – 2018»;
- Учебный план общеобразовательного учреждения на 2017-2018 учебный год;
- Календарный учебный график общеобразовательного учреждения на 2017 - 2018 учебный год;

Рабочая программа рассчитана на 105 учебных часов в год.

Согласно действующему в ОУ учебному плану, календарно – тематическое планирование предусматривает следующее распределение учебного материала рабочей программы по физической культуре в 5 классе: 105 учебных часов в год, из расчёта 3 учебных часа в неделю.

Используемый учебно – методический комплект: Физическая культура: 5-7 классы учебник для учащихся общеобразовательных организаций/.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская -2-е изд..испр.-М Вентана-граф, 2015

Цель программы:

- освоение учащимися 5-7 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения :

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 5-7 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- 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 гиб кости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку 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;

- выработку 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.

Общая характеристика учебного программы

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

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Описание места учебной деятельности

«Физическая культура» изучается в 5-7 классе из расчета 3 часа в неделю: в 5-7 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

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.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

5 класс

Знания о физической культуре (3 часа)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.
- *Ученик 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;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

Ученик научится:

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Физическое совершенствование (101 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика (28 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры (38 часов)

Баскетбол (24 часа)

- стойка игрока, перемещение 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)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (14 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровьесберегающая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование для учащихся 5 класса по физической культуре

Разделы программы	Количество часов				Количество часов на разделы программы
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
Знания по физической культуре	1	1	1	1	4
Легкая атлетика	14	-	-	17	31
Спортивные игры баскетбол	9	3	12	-	24
Гимнастика с элементами акробатики	-	20	-	-	20
Спортивные игры волейбол	-	-	5	9	14
Лыжная подготовка	-	-	12	-	12
Всего:	24	24	30	27	105

Календарно - тематическое планирование для учащихся 5 класса

№ урока	Содержание урока Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
Легкая атлетика (12ч)				
1	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. История л/а. Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Гонки с преследованием», «День и ночь».	1		
2	Т.Б Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м с высокого старта.	1		
3	Т.Б Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Бег 30 м с высокого старта.	1		
4	Т.Б Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1		
5	Т.Б Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1		
6	Т.Б Прыжки и много скоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	1		
7	Т.Б Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Подвижные игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	1		
8	Т.Б Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча с места в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1		
9	Т.Б Прыжки и много скоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры	1		
10	Т.Б Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры.	1		
11	Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	1		
12	Т.Б Прыжки и много скоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры.	1		
Спортивные игры(баскетбол) 15 часов				
13	Т.Б Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1		
14	Т.Б Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке.	1		
15	Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов	1		

	техники перемещений и ведения мяча.			
16	Т.Б Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		
17	Т.Б Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Игры. Передачи мяча в парах и тройках.	1		
18	Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОРУ. Остановка прыжком. Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройках.	1		
19	Т.Б Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Эстафеты, игры Ведение с изменением направления и скорости.	1		
20	Т.Б Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упрощенная игра в мини-баскетбол.	1		
21	Т.Б Игры, упражнения, включающие в себя комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	1		
22	Т.Б Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол.	1		
23	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол. Челночный бег 4х9 м- на результат.	1		
24	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
25	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:1	1		
26	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища за 30 сек.	1		
27	Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
Гимнастика (21 часов)				
28	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад.	1		
29	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.	1		
30	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей	1		

	командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			
31	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1		
32	Т.Б Стойка на лопатках. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций.	1		
33	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
34	Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	1		
35	Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев; Подтягивание в висе – мальчики; подтягивание из вися лежа – девочки.	1		
36	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
37	Т.Б .Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1		
38	Т.Б .Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1		
39	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
40	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Развитие силовых способностей.	1		
41	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей.	1		
42	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Поднимание прямых ног в висе. Упоры на перекладине. Развитие силовых способностей.	1		
43	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Упоры на перекладине. Развитие силовых способностей.	1		
44	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации.	1		
45	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей, координации.	1		
46	Т.Б ОРУ. Эстафеты с предметами.	1		
47	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие силовых способностей, координации.	1		
48	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		

Спортивные игры (волейбол) 12 часов

49	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол.	1		
50	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе»	1		
51	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры.	1		
52	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1		
53	Т.Б Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе»; игра в пионербол по упрощенным правилам.	1		
54	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3)	1		
55	Т.Б Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		
56	Т.Б Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
57	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
58	Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прыжок в длину с места на результат.	1		
59	Т.Б Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
60	Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		

Лыжная подготовка 18 часов

61	Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг.	1		
62	Т.Б Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игры: «Гонки с преследованием».	1		
63	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	1		
64	Т.Б Повороты переступанием. Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.	1		
65	Т.Б Подъем «полу елочкой».	1		

	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км.			
66	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	1		
67	Т.Б Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход.	1		
68	Т.Б Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход	1		
69	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	1		
70	Т.Б Передвижение по дистанции 2 км попеременным двушажным и одновременным одношажным ходами. Игры на лыжах.	1		
71	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	1		
72	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	1		
73	Т.Б Подъем по пологому склону «полу елочкой»; спуск с пологого склона – торможение «плугом». Игры и эстафеты на лыжах.	1		
74	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	1		
75	Т.Б Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	1		
76	Т.Б Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Игры на лыжах.	1		
77	Т.Б Передвижение на лыжах 3 км.	1		
78	Т.Б Отработка задолженности по лыжной подготовке. Игры, эстафеты на лыжах.	1		
Спортивные игры баскетбол 9 часов				
79	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
80	Т.Б Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)	1		
81	Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
82	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
83	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
84	Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам	1		

	мини-баскетбола.			
85	Т.Б Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1		
86	Т.Б Игры и игровые задания (3:2, 3:3); игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища за 30 сек.	1		
87	Т.Б Игра в мини-баскетбол по упрощенными правилам.	1		
Легкая атлетика 18 часов				
88	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
89	Т.Б Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
90	Т.Б Игры, эстафеты на основе прыжковых упражнений. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
91	Т.Б Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
92	Т.Б Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м	1		
93	Т.Б Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 50 м. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д). Подвижные игры.	1		
94	Т.Б Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, много скоки. Круговая тренировка. Челночный бег 4х10м на результат.	1		
95	Т.Б Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1		
96	Т.Б Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места на результат.	1		
97	Т.Б Инструктаж по правилам безопасности при метаниях мяча. Метание мяча в парах. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1		
98	Т.Б Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м в парах. Бег по пересеченной местности 1000м. Наклон вперед из положения стоя.	1		
99	Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий. Поднимание туловища за 30 сек.	1		
100	Т.Б Метание малого мяча на результат. Равномерный бег до 10 минут. Игры на местности «Борьба за флаг»	1		
101	Т.Б Бег 1000 м б/у времени, подвижные игры на местности: «Борьба за флаг»	1		
102	Т.Б Бег, прыжки, подвижные игры на местности	1		
103	Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий.	1		
104	Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий.	1		
105	Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий.	1		

