Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Гимназия №53»

Рассмотрено
на заседании
экспертного совета
Пр.№ 1 от 01 СЕН 2015
Председатель
_____/ И.В. Горячева

УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии
_____С.Н. Голубева
Пр.№ 343-о от 01 СЕН 2015

Рабочая программа
по физической культуре.
5 классы

Разработчик: Репина Валентина Михайловна.
Михайлова Вера Валентиновна.
учителя физической культуры
высшей квалификационной
категории.

Разработана на основе программы: Рабочие программы ФГОС.
Физическая культура.
5 – 9 классы. Автор: В.И.Лях.
Москва «Просвещение» 2016 год.

Рассчитана на: 68 часов в год
(2 часа в неделю)

г. Нижний Новгород,
2015 год

Пояснительная записка.

Физическая культура является одной из составляющих культур общества. Она является обязательным учебным курсом в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения (физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия) 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.

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом создания максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника, его самоопределения; а также с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к каждому школьнику.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и рабочей программы (в соответствии с ФГОС) «Физическая культура» 5 – 9 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2011 год; Примерной программой для 5-9 классов.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам программного материала.

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку; цель и задачи; основное содержание с распределением учебных часов по разделам программного материала; требования к уровню подготовки учащихся; распределение учебного времени прохождения программного материала.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Основными 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.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физической культуре» и является основой для составления рабочей программы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических знаний выделяется время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере освоения умений и навыков.

Физическая культура как общеобразовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством занятий дома.

Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности учебных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также задания из пройденного программного материала, это могут быть имитационные движения, различные передвижения, группировки и перекаты, стойки, строевые упражнения, техника выполнения элементов движения.

По окончании пятого класса основной школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Место курса в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник «Физическая культура», 5-6-7класс, под редакцией М. Я. Виленского. Москва. Просвещение, 2012 год». Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5 – 9 классы. Автор программы: доктор педагогических наук В.И.Лях».

Общая характеристика и содержание курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей и корригирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются и совершенствуются различные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Курс обеспечивает:

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

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых документов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Рабочей программе ФГОС «Физическая культура» 5-9 классы. Автор: В.И. Лях.
- ФГОС. Примерной программе основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- ФГОС основного общего образования – Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 17 декабря 2010 года № 1897.

Содержание курса состоит из трех учебных разделов: теоретического (знания о физической культуре и основах безопасности жизнедеятельности), практического (освоение способов двигательной деятельности) и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико – биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого – педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко–социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

Базовые виды спорта составляют основу курса. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжные гонки», «Спортивные игры»: баскетбол, волейбол, футбол.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни.

Социально – психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля функционального состояния организма и физической подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Правила безопасности и гигиенические требования.

Подвижные, спортивные игры.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, для развития координационных способностей, для развития силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий, профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Помощь в судействе. Классификация лыжных передвижений. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен), для разминки на уроке.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, основные правила.

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 упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Режим дня и его основное содержание. 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. Строевые упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без предметов, в парах, на гимнастических матах.

Акробатические упражнения. Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); Висы и упоры на перекладине (мальчики), на брусьях. Лазание по канату в два и три приёма.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег 3 по 10м.; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

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

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

Специфической целью школьного физического воспитания является 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.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Задачи физического воспитания учащихся 5-х классов.

Решение задач физического воспитания учащихся **направлено на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) 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;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Личностные результаты отражаются в готовности школьников к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов, потребностей, достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: с максимальной скоростью пробегать 30 метров, 60 метров из положения высокого старта; челночный бег 3 по 10 м; пробегать в равномерном темпе 1000 м; передавать эстафетную палочку в эстафетном беге; после быстрого разбега с 7- 9 шагов совершать прыжок в длину, с 3 – 5 шагов разбега в высоту; передвигаться на лыжах; метать мяч на дальность и в цель с разбега и с места; выполнять акробатическую комбинацию, упражнения на брусьях и перекладине, опорный прыжок с разбега через спортивного козла, комбинации упражнений разминки с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом; по упрощенным правилам играть в спортивную и подвижную игру.
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки) и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовке;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной деятельности, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- умение контролировать и управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- умение пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 30 метров	6,1сек	6,3 сек
Силовые	Подтягивания	4 раз	10 раз
Гибкость	Наклон вперед, сидя ноги врозь см	+6	+8
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	160 см	150 см
Выносливость	6 – минутный бег	1000 м	850 м
Координационные	Челночный бег 3х10 м	9,3 сек	9,7 сек

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г №1312 (ред. От 30.08.2010).

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

- О проведении мониторинга физического развития школьников. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

-Рабочей программы. ФГОС. Физическая культура. 5-9 классы. Автор: В.И.Лях. М.: «Просвещение» 2011.
-Комплексной программы Физическое воспитание учащихся 1-11 классы. Авторы: В. И.Лях, А.А. Зданевич. М.: «Просвещение» 2011.

-Рабочей программы Физическая культура. 5-9 классы. ФГОС. Москва. Дрофа.2013.

-ФГОС основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 17 декабря 2010 года №1897.

Годовой план - график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям в 5 класс (2 часа в неделю).

№	Разделы программы	Часы	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе 1 урока каждого месяца				
3	Легкая атлетика	20	1-10			59-68
4	Баскетбол	9	11- 18	32		
5	Гимнастика с элементами акробатики	13		19-31		
6	Лыжная подготовка	18			35-52	
7	Волейбол	8			33-34;	53-58
Всего часов:		68	18	14	20	16

Годовой план - график программного материала по физической культуре в 5 классе.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе 1 урока каждого месяца
3	Легкая атлетика	20
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Лыжная подготовка	18
6	Баскетбол	9
7	Волейбол	8
	Всего часов:	68

Тематическое планирование курса ОБЖ,
интегрированного с физкультурой.
5 класс.

<u>Цель:</u> формирование компетентности учащихся в области основ безопасности жизнедеятельности.

№	Тематическое планирование	Дата проведения Первый урок каждого месяца
1	Основы знаний по безопасности при занятиях физической культуры и спортом.	сентябрь
2	Правила безопасности во время передвижения на спортивные мероприятия и во время соревнований. Правила дорожного движения и поведения в общественных местах.	октябрь
3	Общее понятие о здоровье как основной ценности человека.	ноябрь
4	Соблюдение режима дня и его влияние на здоровье человека.	декабрь
5	Если ты дома один. Экстренные службы реагирования.	январь
6	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	февраль
7	Действия при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.	март
8	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	апрель
9	Первая медицинская помощь и правила её оказания.	май

Календарно – тематическое содержание программного материала по физической культуре на 1-ю четверть.
5 класс (2часа в неделю).

Урок №	Тематическое содержание.
1	1. Основы знаний: • Основы безопасности жизнедеятельности во время занятий легкой атлетикой и спортивными играми в спортивном зале и на стадионе (тема №1); • Самоконтроль самочувствия, самостраховка, профилактика травматизма; • Двигательный режим школьников, домашнее задание; • История лёгкой атлетики; её роль в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте. Строевой шаг. Ходьба с заданием. Легкий бег, разминка. 3. Прыжки в длину с места на технику, правила и судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств. Воспитание понятия «командный дух».
2	1. Основы знаний: • Физическая культура человека, понятие физической культуры личности; личная гигиена; • Формирование здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; • Техника безопасности на уроке, правила поведения. 2. Построение в шеренгу, рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания, поднимание прямых ног в упоре. 3. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30 м. на время (зачёт). Правила соревнований. 4. Прыжки в длину с места на дальность (зачёт). Правила соревнований, судейство. 5. Игра «мини – футбол», правила игры и судейство. Взаимодействие со сверстниками в процессе игровых действий. Развитие координационных, скоростных и скоростно – силовых качеств. Воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

3	1.Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка; Основы знаний: виды лёгкой атлетики и их влияние на здоровье, основные системы организма, на развитие физических способностей. 2.Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте, в движении. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П.: отжимания в упоре лёжа, передвижение в упоре, прогибание туловища в висе стоя. 3.Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. 4. Бег 60 м на время. Правила соревнований, судейство. 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, приземление). Игра «мини – футбол», правила и судейство. Развитие координационных, скоростных и скоростно – силовых качеств. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания.
4	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: дозирование нагрузки при занятиях бегом и прыжками. Взаимодействие со сверстниками во время прыжков и бега. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 3. Высокий старт. Бег 200 м. на время (зачёт); тактика бега. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега и отталкивание). 5. Игра « мини - футбол». Развитие ловкости, скоростных и скоростно – силовых качеств. Воспитание уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. Формирование знаний и представлений учащихся о правилах гигиены одежды в разные времена года.
5	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений; правила обгона. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У., О.Ф.П.: развитие силовых способностей мышц плечевого пояса и брюшного пресса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 3. Бег 400 м. на время (зачёт). Тактика и техника бега. 4. Прыжки в длину с разбега (13 беговых шагов) способом «согнув ноги» на результат (зачёт). 5. Игра « мини - футбол», правила и судейство. Развитие координационных, скоростно – силовых качеств и выносливости. Воспитание умения управлять своими эмоциями. Формирование знаний и представлений о правилах закаливания с

	помощью воздушных ванн в разные времена года.
6	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и метательных упражнений. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды и упражнения, строевой шаг. Спортивная ходьба, легкий бег. Разминка. 3. Высокий старт, бег 600 м на время (зачёт). Правила соревнований. Тактика бега, правильное дыхание. 4. Метание мяча с места способом «из-за головы через плечо». 5. Игра « мини - футбол». О.Ф.П. Развитие координационных, скоростно – силовых качеств, выносливости. Воспитание ценностной ориентации на ЗОЖ и привычки соблюдения личной гигиены.
7	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: биомеханические основы эстафетного бега. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба, легкий бег, разминка. О.Ф.П. 3.Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в 20-и метровом коридоре: 2 подхода по 40 м. 4..Метание мяча с 2-х бросковых шагов способом « из-за головы через плечо» на дальность (техника). 5.Игра « мини - футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости. Воспитание умения подчиняться коллективу, выполнять правила соревнований.
8	1.Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: биомеханические основы метания. 2.Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Строевой шаг. Легкий бег, разминка. 3.Бег 1000 м. на время (зачёт). Тактика бега, обгон и поворот. 4.Метание мяча с пяти бросковых шагов разбега способом « из-за головы через плечо» на дальность. 5.Игра « мини - футбол». Развитие координационных и скоростно – силовых качеств; психомоторных способностей. Воспитание добросовестного отношения к труду; доброжелательного и уважительного отношения друг к другу.

9	1. Основы знаний: правила проведения самостоятельных занятий; взаимодействие со сверстниками во время бега и метания, соблюдение правил техники безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 2.Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием, строевой шаг. Легкий бег. Разминка. 3.Метание мяча с разбега способом «из-за головы через плечо» (зачёт). 4. Игра «мини – футбол», правила и судейство. Развитие выносливости и скоростно – силовых качеств. Воспитание положительного отношения к выполнению упражнений. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания.
10	1. Основы знаний: спортивная этика; техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. Челночный бег 3х10 м на скорость (зачёт), (на старте два кубика; финиш с кубиком в руках). Правила соревнований. 4. Метание набивного мяча из – за головы двумя руками, сидя ноги врозь, на дальность. 5.Игра « мини- баскетбол; правила и судейство. Развитие ловкости, скоростных и скоростно – силовых качеств. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, умения подчиняться коллективу.
11	1. Основы знаний: история баскетбола, основные приёмы игры; техника безопасности на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока. 3. Ходьба с заданием, строевой шаг, легкий бег, бег с заданием. Перестроения в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: отжимания в упоре, « щучка»; 4.Метание набивного мяча из – за головы двумя руками, сидя ноги врозь, на результат (зачёт). 5. Ловля и передача мяча в стену на месте и с шагом вперёд: • двумя руками от груди; • одной рукой от плеча; одной рукой с прыжком вверх; • двумя и одной рукой с отскоком от пола; • двумя руками из - за головы. 6.Ведение мяча со средней высотой отскока на месте, в движении со сменой рук. Остановка прыжком. 7.Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места.

	8.Учебная игра « мини- баскетбол», правила и судейство. Развитие ловкости, скоростных, скоростно – силовых качеств. Формирование и выработка организаторских навыков проведения занятия в качестве судьи.
12	1. Техника безопасности на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока. 3. Ходьба с заданием, строевой шаг, легкий бег, бег с заданием. Перестроения в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: отжимания в упоре, « щучка»; Контроль теста: прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет). 4. Ловля и передача мяча в парах на месте и с шагом вперёд: • двумя руками от груди; • одной рукой от плеча; одной рукой с прыжком вверх; • двумя и одной рукой с отскоком от пола; • двумя руками из - за головы. 5.Ведение мяча со средней высотой отскока на месте, в движении по прямой, со сменой рук. Остановка прыжком. 6.Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. 7. Учебная игра « мини- баскетбол», правила и судейство. Развитие психомоторных способностей; скоростно – силовых качеств, координации, ловкости. Воспитание умения соблюдать дисциплину и нормы поведения в коллективе, доброжелательного отношения друг к другу. Формирование представлений о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания.
13	1.Основы знаний: взаимодействие со сверстниками во время метания; соблюдение техники безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка; О.Б.Ж.(тема №2): правила безопасности во время передвижения на спортивные мероприятия; правила дорожного движения и поведения в общественных местах. 2.Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока. 3.Ходьба с заданием, строевой шаг, легкий бег, бег с заданием. Перестроения в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: контроль теста по подтягиванию (зачет). 4.Стойка игрока, перемещения в стойке, остановка « прыжком», повороты без мяча и с мячом. 5.Ведение мяча с изменением высоты отскока; со сменой рук на месте и в движении с изменением направления. 6. Ловля и передачи мяча двумя, одной рукой от груди, от плеча на месте, с шагом вперёд, в движении по прямой (в парах).

	7.Броски мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления соперника (ведение – два шага – бросок). 8. Игра « мини – баскетбол», правила и судейство; позиционное нападение. Развитие психомоторных способностей школьников; ловкости, координационных и скоростно - силовых качеств. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Формирование понимания здоровья как важного условия развития и самореализации человека.
14	1. Основы знаний: спортивная этика; техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: контроль теста по отжиманиям в упоре лёжа (зачет); «щучка», прыжки через скакалку. 3.Сочетание приёмов ведения, ловли, передачи мяча разными способами без сопротивления соперника. 4.Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления соперника (ведение-два шага - бросок). 5.Игра « мини – баскетбол», позиционное нападение (5:0) без изменения позиций; правила и судейство игры. Развитие психомоторных способностей; скоростно - силовых качеств, координации, ловкости. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, умения подчиняться коллективу.
15	1. Основы знаний: основные правила игры в баскетбол; Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевая подготовка. Разминка. О.Ф.П.: контроль теста: упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет); прыжки через скакалку, « щучка». 3.Совершенствование передвижений в стойке, остановок и поворотов. 4.Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления и скорости; передача и ловля мяча в движении в парах. 5.Броски мяча с места и в движении двумя и одной рукой (ведение-два шага - бросок). Персональный бросок. 6.Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча в парах). Учебная игра, нападение быстрым прорывом (1 : 0). Правила игры, судейство. Развитие психомоторных способностей; скоростно – силовых качеств, ловкости, координации. Воспитание смелости и решительности, доброжелательного отношения друг к другу, умения оказывать помощь. Формирование и выработка организаторских навыков проведения занятия в качестве судьи.

16	1.Основы знаний: основные правила игры в баскетбол; техника безопасности на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. 2.Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока. 3.Ходьба с заданием, строевой шаг, легкий бег, бег с заданием. Перестроения в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: отжимания в упоре, « щучка»; прыжки через скакалку. Тест на гибкость (зачёт). 4. Ловля и передача мяча в парах на месте, с шагом вперёд, в движении: • двумя руками от груди; • одной рукой от плеча; одной рукой с прыжком вверх; • двумя и одной рукой с отскоком от пола; • двумя руками из - за головы. 5.Ведение мяча со средней высотой отскока на месте, в движении по прямой, со сменой рук. Остановка прыжком. 6.Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. 7. Учебная игра « мини- баскетбол», правила и судейство. Развитие психомоторных способностей; скоростно – силовых качеств, координации, ловкости. Воспитание умения соблюдать дисциплину и нормы поведения в коллективе, доброжелательного отношения друг к другу. Формирование представлений о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания.
17	1. Основы знаний: основные правила игры в баскетбол; техника безопасности на уроке; правила поведения, понятие о взаимодействии игроков в нападении. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, разминка. Стойка игрока, перемещения в стойке, остановка « прыжком», повороты без мяча и с мячом. 3. Ведение мяча с изменением высоты отскока; со сменой рук на месте и в движении с изменением направления. 4. Ловля и передачи мяча двумя, одной рукой от груди, от плеча на месте, с шагом вперёд, в движении по прямой. 5. Броски мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления соперника. 6. Ведение мяча – два шага – бросок в движении сбоку от кольца (зачет). 7. Игра « мини – баскетбол», правила и судейство; позиционное нападение (5:0). Развитие психомоторных способностей школьников; ловкости, координационных и скоростно - силовых качеств. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

18	1.Основы знаний: основные правила игры в баскетбол; взаимодействие со сверстниками во время освоения игровых действий; техника безопасности на уроке; контроль самочувствия; самостраховка. 2.Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, разминка с мячом. 3.Сочетание приёмов ведения, ловли, передачи мяча разными способами без сопротивления соперника. 4.Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления соперника. 5.Игра « мини – баскетбол», позиционное нападение (5:0) без изменения позиций; правила и судейство игры. Развитие психомоторных способностей; скоростно - силовых качеств, координации, ловкости. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания.

Календарно - тематическое содержание программного материала по физической культуре на 2-ую четверть.
5 класс (2 часа в неделю).

1	1. Основы знаний по гимнастике: • правила поведения и техника безопасности; самоконтроль; страховка и самостраховка; • предупреждение травматизма и оказание первой помощи. 2. Основы знаний по О.Б.Ж.: общее понятие о здоровье как основной ценности человека (тема №3). 3. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих, строевые команды и упражнения. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ. ОФП: прыжки через скакалку; подтягивания, « щучка». 4. Акробатика: • Группировки и перекаты; кувырки вперед и назад; • стойка на лопатках из упора присев перекатом назад, • «мост» из положения лёжа на спине. 5. Лазание по канату: в три приёма и произвольным способом. Развитие координационных способностей, гибкости, силы мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, проведения комплексов разминки.
2	1. Основы знаний: виды гимнастики; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития гибкости и силовых способностей. Техника безопасности, правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка и страховка. 2. Построение, рапорт, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. Строевые команды и упражнения. Повороты и перестроения на месте, в движении, строевой шаг. Разминка. 3. ОФП: прыжки через скакалку; «щучка»; подтягивания; 4. Акробатика: • перекаты вперёд и назад, кувырок вперед, назад; • перекатом назад стойка на лопатках; • «мост» из положения, лёжа на спине; поворот в упор присев или встать с помощью; • переворот боком («колесо»). 5.Лазание по канату: в три и два приёма. 6.Игра « Удочка». Развитие гибкости и подвижности в суставах; координационных,

	силовых способностей. Воспитание положительного отношения выполнению упражнений. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво и непринуждённо.
3	1. Основы знаний: правила проведения самостоятельных занятий; техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, страховка; самостраховка. 2. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. Строевые команды и упражнения. Перестроение на месте и в движении. Разминка. ОФП: «щучка», прыжки через скакалку; подтягивания. 3. Акробатика: • и.п. – основная стойка; • упор присев, кувырок вперед; • перекатом назад стойка на лопатках; • перекатом вперёд упор присев; • «мост» из положения лёжа на спине; • поворот в упор присев с помощью; кувырок назад; • из упора присев прыжок вверх прогнувшись; «колесо». 4. Лазание по канату: в два и в три приема. 5. Игра « Удочка». Развитие гибкости, подвижности в суставах; координационных и силовых способностей. Формирование организаторских умений и навыков проведения занятий в качестве командира отделения; дежурного.
4	1.Основы знаний: правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2.Построение, рапорт, строевые команды и упражнения. Разминка. О.Р.У. со скакалкой. ОФП: вращение обруча; прыжки через скакалку; « щучка»; отжимания в упоре лежа, ноги на высоте (мал.), в упоре сзади (девочки); 3.Акробатика (продолжить учить элементы комбинации урока №3): кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, прыжок вверх. 4. Контроль: лазание по канату в два и в три приема на технику (зачёт). 5. Игра « Рыбаки и рыбки». Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и подвижности в суставах. Формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию; воспитание волевых качеств.

5	1. Основы знаний: описание техники выполнения акробатической комбинации. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Строевые команды и упражнения на месте, в движении. Разминка, О.Р.У. со скакалкой. 3. Контроль: акробатическая комбинация (зачет). 4.Висы и упоры на брусьях: Мальчики: • размахивание в упоре; махом ног вперёд сед в упор сзади на левое (правое) бедро; соскок вниз; • отжимания в упоре. Девочки: • из виса стоя толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор на нижней жерди; 5.ОФП: прыжки через скакалку; вращение обруча; подтягивания; упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги согнуты в коленях). Развитие координационных и силовых способностей, гибкости и подвижности в суставах. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
6	1. Основы знаний: описание техники висов и упоров. Техника безопасности, правила поведения, самостраховка и страховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроение на месте, в движении; повороты в движении. 3. Разминка, О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку; поднимание туловища с поворотами, лёжа на спине; Акробатика: покачивания туловища вперёд – назад в положении « мост», кувырки вперёд; «мост». 4. Висы и упоры на брусьях: Мальчики: • отжимания в упоре; угол в упоре; передвижение в упоре; • размахивание в упоре; махом вперёд сед на левое (правое) бедро, • обратный хват правой (левой) рукой сверху, соскок вниз с поворотом кругом. Девочки: • размахивание в висе на верхней жерди; махом ног вперёд - вверх вис присев на нижней жерди; • толчком ног вис лёжа на нижней жерди; • махом ног вверх вис присев; вис на верхней жерди, соскок вниз; • из виса стоя подъём переворотом в упор на нижней жерди.

	5. Игра « Рыбаки и рыбки». Развитие координационных и силовых способностей; гибкости и подвижности в суставах. Формирование умения длительно сохранять правильную осанку в процессе двигательной деятельности.
7	1. Основы знаний: описание техники висов и упоров; влияние осанки на здоровье человека. Техника безопасности на уроке, правила поведения; контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроение на месте, в движении, строевые упражнения; 3. Разминка, О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Ф.П.: упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки через длинную скакалку; 4. Контроль теста: отжимания (зачёт). Акробатика: кувырки вперёд и назад, «мост». 5.Висы и упоры на брусьях (знакомство с комбинацией): Девочки : • размахивание в висе на верхней жерди; • махом ног вперёд – вверх вис присев на нижней жерди; • толчком ног вверх вис лёжа на нижней жерди; • махом ног вверх вис присев; вис на верхней жерди; соскок вниз; • из виса стоя подъём переворотом в упор на нижней жерди. Мальчики: • передвижение в упоре до середины брусьев; • размахивания в упоре; махом вперёд сед на левое (правое) бедро; • обратный хват правой (левой) рукой сверху соскок вниз с поворотом кругом; соскок махом назад. Развитие координационных и силовых способностей; гибкости и подвижности в суставах. Формирование умения длительно сохранять осанку при выполнении двигательной деятельности.

8	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. 2. Основы знаний: влияние гимнастических упражнений на осанку и телосложение, на воспитание волевых качеств. 3. Построение, рапорт, выполнение строевых команд. Ходьба с заданием, легкий бег; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. О.Р.У. с гимнастической палкой. 4. Контроль теста: подтягивания (зачёт). 5. Висы и упоры на брусьях (комбинация): Девочки : • размахивание в висе на верхней жерди; • махом ног вперёд – вверх вис присев на нижней жерди; • толчком ног вверх вис лёжа на нижней жерди; • махом ног вверх вис присев; вис на верхней жерди; соскок вниз; • из виса стоя подъём переворотом в упор на нижней жерди. Мальчики: • передвижение в упоре до середины брусьев; • размахивания в упоре; махом вперёд сед на левое (правое) бедро; • обратный хват правой (левой) рукой сверху соскок вниз с поворотом кругом; соскок махом назад. 6.Акробатика: кувырок вперёд, назад; «колесо»; • ОФП: упражнения на мышцы брюшного пресса: « щучка», угол в висе; • отжимания в упоре на брусьях (мал.), от скамейки (дев); прыжки через скакалку; вращение обруча. Развитие гибкости, координации, силы мышц ног, брюшного пресса, плечевого пояса. Формирование адекватной оценки своих физических возможностей.
9	1. Основы знаний: техника выполнения комбинации на брусьях. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, повороты на месте, в движении. Перестроения на месте и в движении. Разминка. О.Р.У. с обручем. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, « щучка»; лазание по канату. 3. Висы и упоры на брусьях (зачет комбинации урока №8). 4.Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину высотой 80 –100 см). Развитие гибкости, координационных и силовых качеств. Формирование организаторских навыков проведения разминки и задания в качестве командира и дежурного.

10	1. Основы знаний: техника выполнения опорного прыжка. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. 2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. Ходьба и легкий бег с заданием. О.Р.У. с обручем. ОФП: прыжки через скакалку за 1 мин. (зачёт). 3. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину высотой 80 –100 см); 4..Висы и упоры на перекладине (мальчики): передвижение в висе; вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса стоя толчком одной, махом другой ногой подъем переворотом в упор. Упражнение в равновесии (девочки): • упор стоя поперек бревна; перемахом правой ногой вправо сед верхом ноги врозь; • сед углом, руки сзади; махом ног назад упор присев; встать, правая нога впереди; • шаг левой вперёд, руки в стороны; шаг правой, руки вниз; • поворот направо (налево), соскок прогнувшись. 5.ОФП: прыжки через скакалку за 1 мин. (зачёт). • подтягивание в висе лежа (дев.), широким хватом в висе до касания затылком перекладины (мал.), • прогибание туловища в грудной и поясничной части, стоя спиной к гимнастической стенке (по 10 раз) • упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища (по 10раз – 15 раз). 6. Игра « Удочка». Прыжки через длинную скакалку. Развитие скоростно – силовых и координационных качеств, гибкости и подвижности в суставах. Формирование организаторских навыков проведения разминки и заданий в качестве командира отделения и дежурного.

11	1. Основы знаний: техника опорного прыжка. Техника безопасности, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, приветствие, сообщение задачи урока, отметка присутствующих. Повороты и перестроения на месте и в движении. Разминка. О.Р.У. с обручем. Упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту (зачет), 3. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину высотой 80 – 100 см) 4.Висы и упоры на перекладине (комбинация - мальчики): • из виса стоя толчком одной, махом другой подъём переворотом; • вис согнувшись; вис прогнувшись; Упражнение в равновесии (комбинация - девочки). • И. п. - упор стоя поперёк бревна; • перемах правой ногой вправо, упор сидя ноги врозь; • сед углом, руки сзади; • махом ног назад упор присев, правая нога впереди; • шаг левой вперёд, руки в стороны; • шаг правой вперёд, руки вниз; • шаг левой ногой вперёд, поворот кругом; • шагом левой вперёд выпад, руки в стороны; • равновесие на левой ноге, руки в стороны («ласточка»); • опуская правую ногу вниз – вперёд, поворот налево; ноги вместе, руки в стороны; соскок прогнувшись. 5.О.Ф.П.: • Прыжки через скакалку (по 50 раз); вращение обруча; • Отжимания в упоре лежа сзади (10 раз); • Прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе (10 раз); Развитие гибкости, координационных и скоростно – силовых качеств. Формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения.
12	1. Основы знаний: описание техники опорного прыжка. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия; страховка и самостраховка. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; строевые упражнения на месте и в движении; Разминка. О.Р.У. в парах. 3. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (зачёт). \4. Висы и упоры на перекладине (мальчики): • из виса стоя толчком одной ногой, махом другой подъем переворотом; Упражнение в равновесии (девочки) совершенствование комбинации упражнения на бревне.

	5.ОФП: • прыжки через скакалку; вращение обруча; • отжимания в упоре сзади (дев.), ноги на высоте (мал.); • наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 8 раз); • передвижение на руках в висе; • прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе; кувырки вперед, назад, «колесо». Развитие гибкости, координационных, скоростно – силовых качеств. Воспитание смелости и решительности, умения оказывать помощь.
13	1. Основы знаний по ОБЖ: соблюдение режима дня и его влияние на здоровье человека. Техника безопасности, страховка, самостраховка. Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. О.Р.У. в парах. 2.Висы и упоры на перекладине (мальчики - зачет комбинации). Упражнение в равновесии (девочки – зачет комбинации). 3.Акробатика: • Два кувырка вперед, назад; • «мост» из исходного положения: лежа на спине; стоя ноги врозь с помощью; переворот боком; 4.ОФП: прыжки через скакалку; «щучка»; вращение обруча. Развитие координационных, скоростно – силовых качеств и гибкости. Воспитание волевых качеств, смелости и решительности. Формирование гигиенических знаний о режиме дня в разные времена года.
14	1. Основы знаний: особенности методики выполнения домашнего задания и самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка, самоконтроль самочувствия. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. О.Р.У. в парах. О.Ф.П.: прыжки через скакалку; «щучка»; вращение обруча; отжимания в упоре сзади от скамейки (дев.); ноги на высоте (мал.); стойка на лопатках; кувырки вперед. 3. Контроль теста: бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, сидя ноги врозь (зачёт); 4. Броски мяча одной и двумя руками от груди с места и в движении. Игра «мини – баскетбол», правила игры, судейство. Развитие гибкости и подвижности в суставах; координационных и скоростно – силовых качеств. Воспитание смелости и решительности. Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на умственные способности, психику и функциональные возможности.

Календарно – тематическое содержание программного материала по физической культуре на 3-ю четверть.
5 класс (2 часа в неделю).

Урок №	Тематическое содержание
1	**1.** Основы знаний по лыжной подготовке**:** • Техника безопасности при занятиях лыжным спортом; правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка; • Первая помощь при травмах и обморожениях; • Правила проведения самостоятельных занятий; • Температурный режим. 2. Основы знаний по О.Б.Ж: « Если ты дома один. Экстренные службы реагирования». 3. Построение в шеренгу, рапорт, выполнение строевых команд, перестроение в две шеренги; строевой шаг. 4. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. 5. Легкий бег (5 мин.). О.Р.У. в движении. О.Ф.П.: силовая подготовка мышц плечевого пояса, ног, брюшного пресса. 6. Разминка с волейбольным мячом: 7. Передача мяча двумя руками сверху: имитация передачи мяча; передача мяча над собой на месте в парах и через сетку. 8. Нижняя прямая подача мяча: имитация подбрасывания мяча; подача мяча в парах и в стену; через сетку с 3-х – 5-и метров. 9. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Развитие координационных и силовых качеств, психомоторных способностей. Воспитание добросовестного отношения к труду и друг к другу. Формирование знаний о правилах безопасного поведения дома, на спортивной площадке, на лыжне.
2	1. Основы знаний: особенности физической подготовки лыжника и её влияние на здоровье человека; классификация лыжных ходов; описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты на месте, в движении; строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Легкий бег 1 км. ОРУ в движении. О.Ф.П.: подтягивания, прыжки через скакалку, «щучка», покачивания вперёд – назад в положении «мост». 4. Передача мяча двумя руками сверху: имитация передачи мяча;

	передача мяча над собой на месте; после отскока от пола; в движении (в парах). 5. Прямая подача мяча снизу: имитация подбрасывания мяча; подача мяча в парах и в стену; через сетку с 3-х – 6-и метров. 6.Двухсторонняя игра по упрощённым правилам « мини – волейбола». Развитие координационных и силовых качеств, ловкости, психомоторных способностей. Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях в различных условиях.
3	1. Основы знаний: значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Правильное дыхание. 2. Выполнение строевых команд на лыжах с палками в руках. Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж. Равномерное передвижение по пересеченной местности до 1000 м. 3. Продолжить учить технике: скользящего шага; • попеременного двухшажного хода на отрезках до 50 м; • спуска в основной стойке, подъема скользящим, ступающим шагом; • поворота «переступанием» в движении. Развитие выносливости, ловкости, координации; психомоторных способностей. Воспитание добросовестного отношения друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены. Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.
4	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможения в движении. 2. Строевые команды. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж. 3. Передвижение в равномерном темпе до 1100 м. 4. Учить технике: одновременного бесшажного хода; попеременного двухшажного хода (скользящий шаг); • спуска с горы в высокой и основной стойке; • подъема «полуёлочкой» и скользящим шагом; • поворота «переступанием» в движении. Развитие выносливости, координации. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, решительности и смелости. Формирование гигиенических знаний о значении занятий на лыжах в режиме дня для

	здоровья, хорошего настроения, учёбы, отдыха.
5	1.Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможения в движении. 2.Строевые команды. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж. 3.Передвижение в переменном темпе до 1200 м. 4.Учить технике: одновременного бесшажного хода; попеременного двухшажного хода (скользящий шаг); • спуска с горы в высокой и основной стойке; • подъема «полуёлочкой» и скользящим шагом; • поворота «переступанием» в движении. Развитие выносливости, координации. Воспитание уважительного отношения друг к другу и умения оказывать помощь. Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий.
6	1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка; Основы знаний: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, ускорения, лидирование и финиширование. 2. Передвижение в переменном темпе до 1200м., моделируя технику освоенных лыжных передвижений. 3. Продолжить учить технике: попеременного двухшажного хода (скользящий шаг); одновременного бесшажного хода; спуска в низкой и основной стойке; подъема ступающим и скользящим шагом, «полуёлочкой». Развитие выносливости и координационных качеств. Воспитание умения оказывать помощь и привычки соблюдать личную гигиену. Формирование представлений учащихся об основных преимуществах и требованиях здорового образа жизни.
7	1.Основы знаний: правила проведения самостоятельных занятий на лыжах; техника безопасности на уроке, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. 2. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд. Повороты на месте « переступанием» вокруг пяток и носков лыж. 3.Передвижение в равномерном темпе до 1300 м. с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход,

	моделируя технику ходов и варьируя её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. 4.Продолжить учить технике: спусков в основной и высокой стойке; подъема «полуёлочкой», ступающим и скользящим шагом; поворота «переступанием». Развитие выносливости и координационных качеств. Воспитание привычки соблюдать нормы поведения в коллективе и дисциплину. Формирование представлений учащихся о правилах выполнения физических упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий.
8	1. Техника безопасности на уроке; Основы знаний: правила соревнований и тактика обгона в лыжных гонках; правильное дыхание; применение лыжных мазей; контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействия со сверстниками в процессе прохождения дистанции. 2. Прохождение дистанции 1000 метров на время (зачет). Произвольное катание со склона. Упражнения на восстановление дыхания. Развитие выносливости и координационных качеств. Воспитание уважительного и доброжелательного отношения друг к другу, решительности и смелости, волевых качеств. Формирование представлений учащихся о значении закаливания для здоровья.
9	1. Основы знаний по ОБЖ: « Если ты дома один. Экстренные службы реагирования». Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. Описание техники изучаемых ходов, спусков и подъёмов, торможения и поворотов. 2. Строевые упражнения на лыжах: выполнение команд «равняйсь», «смирно»; повороты на месте «переступанием», «махом»; 3. Передвижение в равномерном темпе до 1400м, моделируя технику разученных ходов, варьируя её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе передвижения. 4.Продолжить учить технику: одновременного бесшажного, попеременного двухшажного хода; спуска в основной, низкой, высокой стойке; подъёма «полуёлочкой»; торможения «плугом». Развитие выносливости, координационных качеств. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Воспитание волевых качеств.

10	1. Основы знаний: описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия и самостраховка. 2. Строевые упражнения на лыжах: выполнение команд, размыкание, повороты переступанием и махом. 3.Передвижение до 1500 м. в переменном темпе, моделируя технику освоенных передвижений в зависимости от условий и ситуаций, возникающих на дистанции; взаимодействие со сверстниками во время передвижения. 4.Продолжить учить технику: одновременного бесшажного, попеременного двухшажного хода; спуска в основной, низкой, высокой стойке; подъёма «полуёлочкой»; торможения «плугом». Развитие выносливости, координационных качеств. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Воспитание волевых качеств.
11	1.Основы знаний: описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия и самостраховка. 2.Строевые упражнения на лыжах: выполнение команд, размыкание, повороты переступанием и махом. 3. Передвижение до 1500 м. в переменном темпе, моделируя технику освоенных передвижений в зависимости от условий и ситуаций, возникающих на дистанции; взаимодействие со сверстниками во время передвижения. 4. Продолжить учить технике: попеременного двухшажного хода (скользящий шаг); одновременного бесшажного хода; • подъёма «полуёлочкой»; «ёлочкой»; • поворота «переступанием»; торможения «плугом». • Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках (зачет). Развитие выносливости, координации. Воспитание готовности разрешать конфликтные ситуации путём интереса сторон и сотрудничества.

12	1. Основы знаний: правила оказания первой помощи при травмах и обморожениях. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений; выявление и устранение типичных ошибок. 2. Передвижение до 1400 м в переменном темпе. Взаимодействие со сверстниками в процессе передвижения. 3. Обучение технике одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного хода. 4. Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках; подъёмов в гору (зачет), поворот «переступанием». Развитие выносливости, координационных качеств. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Формирование знаний о правилах дыхания при выполнении передвижений на лыжах.
13	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка; Основы знаний : описание техники передвижений. 2. Строевые команды, повороты на месте «переступанием» и «махом». 3. Передвижение в равномерном темпе до 1500 м., моделируя технику передвижений, совершенствуя и варьируя попеременные и одновременные хода. 4. Учить технику одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода. 5. Совершенствовать технику спусков и подъёмов в гору; поворот « переступанием» в движении (зачёт); торможение « плугом» (зачёт). Развитие выносливости и координационных качеств. Воспитание понятия «командный дух». Формирование способности проявлять инициативу и самостоятельность при выполнении заданий.
14	1. Техника безопасности ; контроль самочувствия и самостраховка. 2. Основы знаний по тактике лыжных гонок: • дыхание и распределение сил на дистанции, резкие ускорения и обгон; лидирование и финиширование. 3. Прохождение дистанции 1500 м на время (зачет). Упражнения на восстановление дыхания. Спуски с горки. Развитие выносливости и координационных качеств. Воспитание уважительного и доброжелательного отношения друг к другу, смелости и решительности, волевых качеств, соблюдение норм поведения и дисциплины, спортивной этики.

15	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Основы знаний: описание техники передвижений. Строевые упражнения; Техника поворотов на месте (зачет): • переступанием вокруг пяток и носков; махом. 2.Передвижение в переменном темпе до 1000 м., моделируя и варьируя технику передвижения в зависимости от условий и ситуаций. 3. Продолжить учить: • попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход; • спуски в разных стойках и подъемы «ёлочкой» и «лесенкой»; поворот « переступанием» в движении. Развитие выносливости, координационных качеств. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Воспитание готовности разрешать спорные ситуации и конфликты путём переговоров и взаимных уступок.
16	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Основы знаний: описание техники передвижений. 2. Строевые упражнения на лыжах: повороты, размыкания, команды. 3. Передвижение в переменном темпе 1000 м. с ускорениями по 50 метров, моделируя технику освоенных лыжных ходов в зависимости от условий и ситуаций. Скользящий шаг без палок (зачёт техники). 4.Продолжить учить: • спуск в основной, низкой, высокой стойке; • подъем «лесенкой», «ёлочкой»; • поворот «переступанием»; торможение «плугом». Развитие выносливости, координационных качеств; психомоторных способностей. Воспитание готовности разрешать спорные ситуации и конфликты путём переговоров и взаимных уступок.
17	1.Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия и самостраховка. Основы знаний: описание техники передвижений. Передвижение в равномерном темпе с ускорениями до 1200 м. 2.Техника поворотов на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; махом. 3. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход (зачёт техники). 4.Продолжить учить технике: • спусков в разных стойках и подъемов скользящим и ступающим шагом; «ёлочкой» и «полуёлочкой»; • поворотов «переступанием» и торможения « плугом». Развитие выносливости и координационных качеств. Формирование умения оказывать помощь однокласснику, корректно объяснять и объективно оценивать технику его выполнения.

18	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Основы знаний: описание техники передвижений. 2. Равномерное передвижение до 1300 м. с ускорениями по 40 м., моделируя технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Одновременный бесшажный ход (зачёт техники). 3. Продолжить учить технике: • попеременного двухшажного хода; • спусков с горы в разных стойках; подъёмов разными способами; • поворотов «переступанием»; торможения « плугом». Развитие выносливости и координационных качеств. Формирование умения оказывать помощь младшим школьникам, корректно объяснять, владеть культурой речи, проявлять внимание.
19	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. 2. Построение, рапорт, строевая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Разминка. О.Ф.П.: бросок набивного мяча из – за головы двумя руками, сидя ноги врозь, на дальность (зачёт). 3. Учить технике передачи и приёма мяча двумя руками сверху, снизу: * имитация передачи и приёма мяча на месте и после перемещения; * передача и приём мяча над собой; * приём и передача мяча с отскока от пола; * набрасывание мяча партнёром. 4. Учить технике нижней прямой подачи мяча: * имитация подбрасывания мяча; * подача в парах и в стену. 5.Учебная игра «мини – волейбол», правила игры и судейство. Развитие психомоторных, координационных и скоростно – силовых способностей; воспитание волевых качеств и умения подчиняться коллективу.

20	1. Основы знаний: организация и проведение соревнований. Взаимодействие со сверстниками во время игровых приёмов и действий. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые упражнения. Разминка. 3. О.Ф.П.: бросок набивного мяча из-за головы двумя руками, сидя ноги врозь, на результат (зачёт). 4. Учить технике: * передачи и приёма мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте и в движении; * прямой подаче мяча снизу и приёма двумя руками снизу. 5. Игра мини – волейбол, правила и судейство. Развитие координационных, скоростно – силовых качеств, психомоторных способностей; воспитание доброжелательного отношения друг к другу.

Календарно - тематическое содержание программного материала по физической культуре на 4-ю четверть.
5 класс (2 часа в неделю).

Урок №	Тематическое содержание
1	1. Основы знаний по волейболу: • Влияние занятий спортивными играми на развитие координационных, скоростных и скоростно - силовых способностей; • уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями; • правила поведения, техника безопасности на занятиях играми, страховка и самостраховка; • основы знаний по О.Б.Ж.: «Влияние окружающей среды на здоровье человека». 2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты; перестроение в шеренгу по два на месте. Ходьба по заданию. Разминка. О.Ф.П.: подтягивания, прыжки через скакалку; брюшной пресс «щучка». 3. Учить технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками: над собой; с отскока от пола; в движении после перемещения. 4. Прямая подача мяча снизу: * имитация подбрасывания мяча; имитация подачи мяча; * подача мяча в стену; через сетку с 3-х – 6 –и метров. 5.Игра « мини - волейбол» по упрощённым правилам, судейство. Развитие координационных и скоростно - силовых способностей; воспитание решительности и смелости, доброжелательного отношения друг к другу.
2	1. Основы знаний: физическое самовоспитание и влияние занятий волейболом на основные системы организма; описание техники движений. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2.Построение в шеренгу, рапорт. Строевые команды, повороты на месте, в движении. Ходьба и бег по заданию. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку за 1 минуту (зачёт), подтягивания, «щучка», лазание по канату - 2 подхода по 20 сек. 3.Продолжить учить: передаче и приёму мяча сверху и снизу двумя руками над собой, после отскока от пола, в парах на месте, в

	движении через сетку. 4. Учить технику прямого нападающего удара: имитация удара на месте; нападающий удар по неподвижному мячу; после подбрасывания мяча. 5. Учить прямую подачу снизу; приём подачи снизу двумя руками. 6. Игра « мини - волейбол» по упрощённым правилам, судейство. Позиционное нападение. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей, ловкости; воспитание решимости и смелости, доброжелательного отношения друг к другу, умения подчиняться правилам игры и коллективу.
3	1. Основы знаний: использование игры в волейбол как средство активного отдыха, описание техники движений. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия во время урока, самостраховка 2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые упражнения: выполнение команд, поворотов на месте, в движении; перестроение из шеренги и колонны по одному в две; строевой шаг. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Легкий бег 1 км; О.Р.У. в движении. О.Ф.П. 3 подхода по 20 сек.: отжимания; прыжки через скамейку на двух ногах, на одной, стоя боком; упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек. (зачёт). 3.Продолжить учить передачу и приём мяча двумя руками сверху и снизу над собой; после отскока от пола; в парах через сетку на месте, в движении, после перемещения. 4.Учить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. 5.Нижняя прямая подача мяча в стену, в парах, через сетку; приём подачи двумя руками снизу. 6. Игра « мини – волейбол», правила и судейство. Позиционное нападение. Взаимодействия со сверстниками во время игры. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей; воспитание уважительного отношения к сопернику во время игры и соблюдения норм поведения в коллективе.
4	1. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий, описание техники движений. Техника безопасности, самоконтроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения на месте и в движении. Передвижения игрока в стойке. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, ноги на высоте (мал.), в упоре сзади (дев.); «щучка»; прыжки через скакалку; из виса стоя, прогибание туловища в грудном и поясничном отделах,

	стоя спиной к гимнастической стенке. 3.Продолжить учить передачу и приём мяча двумя руками сверху и снизу над собой (зачёт); в парах на месте и в движении через сетку. 4. Учить прямой нападающий удар: по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнёром; приём мяча двумя руками снизу. 5.Нижняя (верхняя) прямая подача мяча через сетку; приём подачи двумя руками снизу. 6. Учебная игра мини – волейбол по упрощённым правилам, судейство. Позиционное нападение без изменения позиций. Развитие координационных, скоростно – силовых качеств; психомоторных способностей; воспитание готовности разрешать спорные ситуации и конфликты путём переговоров и взаимных уступок.
5	1. Основы знаний: владение культурой общения; уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями; описание техники движений. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. Владение культурой общения; уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. 2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты и перестроения на месте, в движении; передвижения в стойке волейболиста. Разминка. • ОФП: прыжки через скакалку за 1 минуту (зачёт); • подтягивания в висе лежа (дев.); в висе (мал.); «щучка»; 3. Продолжить учить передачу и приём мяча двумя руками сверху и снизу над собой; в парах: сочетание передач, после отскока от пола; в движении через сетку. 4.Учить прямой нападающий удар: имитация удара на месте и с 3-х шагов, после подбрасывания мяча партнёром. 5.Продолжить учить нижнюю прямую подачу мяча (зачёт техники); приём подачи двумя руками снизу. 6. Учебная игра мини – волейбол по упрощённым правилам; позиционное нападение без изменений позиций; правила и судейство. Развитие координационных, скоростно – силовых качеств, психомоторных способностей; воспитание умения управлять своими эмоциями и готовности разрешать спорные ситуации путём переговоров и взаимных уступок.

6	1. Основы знаний: владение культурой общения; управление своими эмоциями;описание техники движений. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Передвижения в стойке волейболиста. Разминка. О.Ф.П.: упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд (зачёт); подтягивания в висе широким хватом до касания затылком (мал.); в висе лёжа (дев.); прыжки через скакалку. 3. Совершенствовать передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах: над собой – партнёру; с набрасывания партнёром, с перемещением (вправо, влево, вперёд, назад) через сетку. 4. Учить прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром, с 3-х шагов (зачёт техники). 5. Продолжать учить прямую подачу мяча снизу с 6-и метров. 6. Учебная игра, правила и судейство. Моделирование техники игровых действий и приёмов. Позиционное нападение (6: 0). Моделирование комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств; воспитание волевых качеств и умения оказывать помощь.
7	1. Основы знаний: культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время соревнований по бегу и в спортивной игре; описание техники движений. Техника безопасности на уроке; самостраховка; контроль самочувствия. 2. Построение и перестроения. Выполнение строевых команд, повороты на месте и в движении. Ходьба по заданию. Строевая ходьба. 3. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. 4. Челночный бег 3 х10м. на скорость (зачет). Правила соревнований, тактика обгона. Дозирование нагрузки при занятиях бегом и метанием (по показателям физического состояния и частоты сердечных сокращений). 5. Метание мяча с шага и с двух бросковых шагов прыжком (техника). 6. О.Ф.П. 3 подхода: • выход в упор силой (мал.); подтягивания в висе лежа (дев.); • передвижение в висе по рукоходу. 7.Игра «мини – футбол», правила и судейство. Развитие ловкости, скоростно – силовых и координационных способностей. Формирование умений правильно и аккуратно вести записи результатов в журнал.

8	1. Основы знаний: культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока; описание техники движений. Техника безопасности на уроке; самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми; самостраховка. 2. Построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания в шеренге, в колонне. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. 3. Бег 60 м на скорость (зачет). Правила соревнований, правильное дыхание, тактика бега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. 4. Метание мяча с разбега способом « из – за головы через плечо». 5. О.Ф.П. (3 подхода): • выход в упор переворотом (мал.), отжимания (дев.); • подъем прямых ног в висе; передвижение в висе. 6. Игра «мини – футбол»; правила и судейство. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Формирование умений правильно вести записи результатов в журнал.
9	1. Основы знаний: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока; описание техники движений. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. Разминка. 3. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. 4. Бег 200 м. (дев), 400 м. (мал.) на время (зачет). Правила соревнований. Тактика бега и обгона, правильное дыхание. 5. Метание мяча с разбега способом « из – за головы через плечо ». 6. О.Ф.П.: передвижение в висе по рукоходу; поднимание ног в висе; подтягивания (дев.), выход в упор переворотом из виса (мал.). 7. Игра «мини- футбол»; правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

10	1. Основы знаний: культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока; описание техники движений. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. Разминка. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. 3. Бег 400 м (дев.), 600 м (мал.) на скорость (зачет). Правильное дыхание. Правила соревнований. Тактика бега и обгона. 4. Метание мяча с разбега способом « из-за головы через плечо». 5. О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания в упоре. 6. Игра «мини – футбол»; правила и судейство. Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. Развитие ловкости, координации, скоростно – силовых качеств и выносливости. Воспитание привычки к самостоятельным
11	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: описание техники метания мяча с разбега. 2. Построение, рапорт, перестроение из шеренги по одному в две, в четыре на месте и в движении. Разминка. 3. Метание мяча с разбега способом « из-за головы через плечо» на результат (зачёт). 4. Игра «мини – футбол»; правила и судейство. Уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. 5. О.Ф.П.3 подхода: • выход в упор силой из виса (мал.); подтягивания (дев.). • подъем прямых ног в висе. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

12	1. Основы знаний: техника безопасности на уроке, владение культурой общения и взаимодействия со сверстниками, контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроение; строевые команды; повороты на месте и в движении. Строевая ходьба, ходьба по заданию. 3. Разминка. Бег 1000 метров на время (зачёт). Правила соревнований, тактика бега и обгона. 4.Учить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9-и шагов (разбег и отталкивание). 5.Игра «мини – футбол». О.Ф. П: отжимания в упоре лежа (дев.), ноги на высоте (мал.); упражнение на мышцы брюшного пресса, сидя на шинах. Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
13	1. Основы знаний: дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями по показателям физического состояния и частоте сердечных сокращений. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении, повороты; строевой шаг; ходьба по заданию. Разминка. Специальные прыжковые упражнения с пробеганием вперед в прыжковую яму, с приземлением на одну ногу «в шаге», на обе ноги. 3. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9-и шагов ((приземление). 4.Игра «мини – футбол», правила и судейство. Взаимодействие со сверстниками в процессе игры. • О.Ф.П.: запрыгивание на высоту (шины), толкаясь двумя ногами; • передвижение в висе по рукоходу (дев.), с подтягиванием (мал.); • подъем прямых ног в висе. Развитие скоростно – силовых качеств, ловкости. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

14	1. Основы знаний: прикладное значение легкоатлетических упражнений и их влияние на здоровье человека, его работоспособность и телосложение. Описание техники движений. Техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения. Разминка. ОФП: отжимания в упоре лежа (девочки: руки на высоте, мал.: ноги на высоте); упражнение на мышцы брюшного пресса в парах; запрыгивание на вертикальные препятствия (шины). 2. Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги » на дальность. Правила соревнований, судейство. Игра «мини – футбол», правила и судейство. Развитие скоростно – силовых и координационных качеств. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
15	1. Основы знаний: физическая подготовленность и её влияние на активную жизнедеятельность, труд и учёбу. Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка; 2. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов, строевой шаг, перестроения на месте и в движении. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. 3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт), правила и судейство. 4. О.Ф.П.: подтягивания в висе лежа (дев.), широким хватом до затылка (мал.); толчком двух ног вис углом (дев.), угол в висе (мал.); прыжки на вертикальные препятствия. 5.Игра «мини – футбол», правила и судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
16	1. Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Основы знаний: техника выполнения движений. 3. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов. Легкий бег 1 км. ОРУ. 4. Учить технике передачи эстафетной палочки; эстафетный бег: 3 по 50м. 5. О.Ф.П.: подтягивания (зачёт): 6-5-4раза (мал.), 19-14-10раз (дев.), поднимание прямых ног в висе, прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки. 6.Игра «мини - футбол», правила соревнований и судейство. Развитие скоростных качеств, гибкости и силовой выносливости. Формирование потребности иметь хорошее телосложение.