


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Черемшанская средняя общеобразовательная школа №1 имени П.С.Курасанова»
Черемшанского муниципального района
Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Лупанова / Лупанова Н.А /

Протокол № 1 от
«30» 08 2021 года

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Черемшанская СОШ №1
им. П.С.Курасанова»
Малешина / Малешина Н.П. /
«28» 08 2021 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Черемшанская СОШ №1
им. П.С.Курасанова»
Мужсинова / Мужсинова Л.В. /
Приказ № 142 от
«08» 08 2021 года



Рабочая программа
по **физической культуре**
5 класса А, Б
учителя
первой квалификационной категории
Сиямкина Владимира Григорьевича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«31» августа 2021 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана и составлена на основании ФГОС ООО, примерной программы ООО по физической культуре 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2011, Основной образовательной программы в соответствии с учебным планом МБОУ «Черемшанская СОШ № 1, им П.С. Курасанова» .

Рабочая программа ориентирована на УМК: А.П. Матвеев «Физическая культура 5-9 класс» Москва «Просвещение» 2013; С.В. Гурьев ФГОС инновационная школа «Физическая культура учебник для 5-9 классов общеобразовательных учреждений» Москва «Русское слово» 2013. Авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы»- М:Просвещение 2012 год.

Рабочая программа соответствует содержанию Федерального государственного стандарта основного общего образования и направлена на реализацию содержания предметной области «Физическая культура»

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В 5 классе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в 5 классе направлен на решение следующих **задач:**

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. Уроки могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планирования, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактическое материалы и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

1. Продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 – 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений, так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти, мышления. Учебная деятельность может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально.
2. В основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 – 7 мин), которая по своему

характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение педагогической задачи.

3. Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5 – 7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения. (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.д.) В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков: планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

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

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно, как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке и ориентированы на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. На таких уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Обучать способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Отличительные особенности таких уроков: - обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

Планирование относительно продолжительной заключительной части урока (7-9 мин);

Использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

Обеспечение индивидуального подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия В целом каждый из типов уроков по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности. При этом приобретаемые школьниками знания и умения должны включаться систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются.

В течение учебного года учащиеся готовятся к сдаче норм ГТО, соответствующие возрастным нормам. Подготовка к сдаче норм ГТО осуществляется на каждом уроке.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа разработана на 105 часов в год, из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

У учащегося будут сформированы	Учащийся получит возможность для формирования
Личностные	
<ul style="list-style-type: none">• умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.• способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой в игровой и соревновательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none">• знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.• красивой (правильной) осанки, умению ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.• умений максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> • понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> • бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.
Предметные	
<ul style="list-style-type: none"> • знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, способностей проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности. • соблюдения правил игры и соревнований и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • способностей организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечения безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. • способностей вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективного оценивания их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. • способности интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Физическая культура (основные понятия) Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Физическое развитие человека. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Адаптивная физическая

культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления

Физическая культура человека. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм. в укреплении здоровья человека). Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание) Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Оценка эффективности занятий физической культурой . Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики : Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев. Ритмическая гимнастика (девочки) стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг). Зачетные комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре, соскок поворотом. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Зачетные комбинации прыжки через гимнастического козла. Подтягивания из вися. ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь, махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в вися на верхней жерди размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации. Мальчики: Упражнения на гимнастической перекладине: из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах.

тельного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)

Баскетбол : Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками с места и в

движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3.

Волейбол : Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Легкая атлетика : Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками).

Лыжная подготовка: Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход; одно временный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг); перешагивание на лыжах небольших препятствий. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Плавание : Имитационные и тренировочные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине (основные способы плавания: кроль на груди и спине). Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, прыжок с тумбы в воду ногами вниз, поворот на дорожке «Маятником» Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и эстафеты на воде.

Мини-футбол: Ведение мяча по прямой с оббеганием лежащих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Судейство игры. Элементы футбола в подвижной игре «Бегуны и прыгуны» Групповые и индивидуальные тактические действия.

Прикладно-ориентированные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики) преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Ученик получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических ка

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительных ошибок.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умение использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка «2» - если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в употреблении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений и умениями в соответствии с требованиями программы по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владение двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Оценка «2» - если учащийся не овладел основными двигательными действиями и умениями в соответствии с требованиями программы.

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

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

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

Критерии оценивания итоговой контрольной работы в 5 классах

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников начальной, основной и средней (полной) школы по образовательной области “Физическая культура”.

Предлагаемые вопросы разработаны по разделам:

Культурно - исторические основы физической культуры: соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; история возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе; история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.

Специфическая направленность физического воспитания: взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания; физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям: двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения; роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения; методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

Основы теории и методики воспитания физических качеств: общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; Методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

Формы организации занятий в физическом воспитании: взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности; особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

Методика решения некоторых частных задач физического воспитания: осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования; общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика

увеличения мышечной массы; избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и ожирение; методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела

Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания: здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма. Проверка выполненных работ осуществляется следующим способом:

- варианты ответов, указанных в письменных работах, проверяют по «ключам»- правильным вариантам ответов;
- каждое правильное выполненное задание оценивается в 1 балл;
- каждое не выполненное задание или выполненное с ошибкой оценивается в 0 баллов;
- задание считается выполненным, если учащийся указал все правильные варианты ответов.

Предлагается придерживаться следующего критерия оценки:

«отлично» - тест выполнен на 90-100 % (19-20 баллов);

«хорошо» - тест выполнен на 75-89 % (15-18баллов);

«удовлетворительно» - тест выполнен на 60-74 % (13-14 баллов);

«неудовлетворительно» - тест выполнен менее, чем на 53 % (менее 8 баллов)

Список учебно - методической литературы:

Физическая культура: Учебник для 5-9 классов/ Под редакцией М.Я. Виленского.- Москва: издательство «Просвещение 2013.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».-М: Просвещение,2012 г.

«Физическая культура в школе»- научно-методический журнал.

Авторские методические разработки по разделам учебной программы.

Мишин В.Б. Настольная книга учителя физической культуры/ справ.-метод, пособие.- М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526 с.

Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / под ред.Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496 с, М-2012 г, М. Я.Виленский, В.Т.Чичикин Физическая культура 5-9 классы. Пособие для учителя 2014 г.

Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы В.И.Ковалько. «Вако» Москва 2013 г.

Календарно – тематический план 5 класс.

№	Тема урока	Кол –во ч-в	Дата проведения	
			План	Факт
			5а	5б
Легкая атлетика				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Челночный бег. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры здоровья.	1	2.09 4.09	
2	Высокий старт. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами.	1	3.09 7.09	
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 30, 60м. Низкий старт. Освоение навыков бега.	1	8.09	
4	Финиширование. Низкий старт. Эстафетный бег. Бег 30, 60м.	1	9.09 11.09	
5	Бег на средние дистанции. Финиширование. Ходьба с изменением длины и частоты шага;	1	10.09 14.09	
6	Медленный, бег на средние дистанции. Бег 800, 1000м. Развитие скоростной выносливости.	1	15..09	
7	Бег по пересеченной местности. Чередование бега с ходьбой. Продолжительный бег на средние дистанции.	1	16.09 18.09	
8	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжки через естественные препятствия.	1	17.09 21.09	
9	Прыжок в длину. Подводящие упражнения на отталкивание. Прыжки через естественные кочки, земляные возвышения.	1	22.09	
10	Прыжок в длину. Приземление. История зарождения современных Олимпийских игр.	1	23.09 25.09	
Гимнастика.				
11	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжки со скакалкой.	1	24.09 28.09	
12	Перестроение из колонны. Перестроения на месте. Передвижение по гимнастической стенке	1	29.09	
13	Перестроение в колоннах. Повороты на месте. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Передвижение приставными шагами. Подскоки в полуприседе.	1	30.09 2.10	
14	Смешанные висы: согнувшись, прогнувшись. Перекладина из вися стоя прыжком в упор. Бревно: ходьба с различной амплитудой движения ускорениями.	1	1.10 5.10	

15	Висы. Перекладина перемах вперед назад. Опускание в вис (м). Прыжки и равновесие на бревне (д). Соскок с бревна.	1	6.10	
16	Параллельные и разновысокие брусья: наскок в упор (м). Хождение на руках и размахивание в упоре. Наскок на нижнюю жердь (д). Соскок махом назад.	1	7.10 9.10	
17	Опорный прыжок ч/з гимнастического козла «ноги врозь» Отталкивание.	1	8.10 12.10	
18	Опорный прыжок ч/з гимнастического козла «ноги врозь». Фаза полета и приземление.	1	13.10	
19	Опорный прыжок через гимнастического коня. Отталкивание, Фаза полета.	1	14.10 16.10	
20	Опорный прыжок через гимнастического коня. Приземление.	1	15.10 19.10	
21	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	20.10	
22	Танцевальные упражнения. Передвижения и повороты на гимнастическом скамейке.	1	21.10 23.10	
23	Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	22.10 26.10	
24	Кувырок вперед с прыжком с места. Мост с помощью. Прыжки со скакалкой.	1	27.10	
25	Кувырок вперед ноги скрестно. Кувырки назад. Равновесие на одной ноге.	1	28.10 30.10	
26	Стойка на лопатках. Кувырки назад.	1	29.10- 9.11	
27	Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках с помощью.	1	10.11	
28	Стойка на голове и руках со страховкой. Гимнастический мост.	1	11.11 13.11	
29	Лазанье по канату. Равновесие (ласточка).	1	12.11 16.11	
Спорт игры				
30	Футбол. Инструктаж по ТБ. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1	17.11	
31	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Удары по мячу ногой (внутренней и средней частями подъема)	1	18.11 20.11	
32	Остановки мяча подошвой. Правила игры. Удары мяча головой. Ведение мяча.	1	19.11 23.11	
33	Приземление летящего мяча. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);	1	24.11	

34	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока и передвижения. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Техника передвижений (перемещения приставными шагами; в средней и низкой стойке).	1	25.11 27.11	
35	Повороты без мяча и с мячом. Ведение.	1	26.11 30.11	
36	Ведение мяча левой, правой рукой на месте в разных стойках. Ведение баскетбольного мяча шагом, бегом по прямой, по дуге.	1	1.12	
37	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	2.12 4.12	
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом, со сменой места передачи.	1	3.12 7.12.	
39	Бросок. Оценка техники стойки и передвижений игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Терминология баскетбола. ОРУ.	1	8.12	
40	Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления. Остановка.	1	9.12 11.12	
41	Ловля и передача мяча в движении в парах. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	10.12 14.12	
42	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1	15.12	
43	Бросок мяча двумя руками в корзину руками от головы с места.	1	16.12 18.12	
44	Броски мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками. Ведение мяча с изменением скорости.	1	17.12 21.12	
45	Броски мяча в корзину со штрафной линии. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	22.12	
46	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	23.12 25.12	
47	Перемещения по площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	24.12 28.12	
Лыжные гонки				
48	Инструктаж по ТБ. Теория: «Зимние виды спорта». Повороты на месте махом вперед ч/з лыжу, и назад. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте.	1	12.01	
49	Имитации отдельных фаз и положений лыжника, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Основы и техника лыжных ходов.	1	13.01 15.01	

50	Повороты на месте ч/з лыжу вперед и назад. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.	1	14.01 18.01	
51	Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Повороты на месте ч/з лыжу. Обучение поворотам на месте и в движении.	1	19.01	
52	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Повороты с переступанием.	1	20.01 22.01	
53	Спуск в высокой в низкой и средней стойке по прямой и наискось. Подъем «елочкой», «полу – елочкой».	1	21.01 25.01	
54	Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Прохождение дистанции.	1	26.01	
55	Одновременно одношажный ход. Торможение «плугом».	1	27.-1 29.01	
56	Спуск с горы. Преодоление трамплина. Торможение «полуплугом».	1	28.01- 1.02	
57	Одновременно двухшажный ход. Подъем в «лесенкой»	1	2.02	
58	Попеременно двухшажный ход. Основы техники. Подводящие упражнения.	1	3.02 5.02	
59	Одновременно одношажный ход. Основной вариант. Повороты в движении.	1	4.02 8.02	
60	Коньковый ход. Основы техники.	1	9.02	
61	Спуск с горы различными способами, преодоление трамплинов	1	10.02 12.02	
62	Эстафета на лыжах. Игры. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1	11.02 15.02	
63	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических ходов.	1	16.02	
64	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1км.	1	17.02 19.02	
65	Одновременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1	24.02	
66	Одновременно бесшажный ход. Повороты.	1	25.02 26.02	
67	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Лыжная эстафета.	1	2.03 1.03	
68	Попеременно двухшажный ход. Техника выполнения.	1	3.03 2.03	

69	Прохождение учебной дистанции.	1	4.03 5.03	
Спортивные игры				
70	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Основные стойки волейболиста. Передвижение в стойке влево, вправо, влево назад, вперед.	1	9.03 8.03	
71	Основная стойка волейболиста. Прыжки с места в правую и левую стороны, вверх.	1	10.03 9.03	
72	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	11.03 12.03	
73	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Работа в парах.	1	16.03 15.03	
74	Стойка и перемещения по площадке. Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах, ч/з сетку.	1	17.03 16.03	
75	Прием мяча снизу двумя руками. Работа в парах.	1	18.03 19.03	
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой и вперед. Прием и передача мяча сверху в парах ч/з сетку.	1	23.03 22.03	
77	Нижний прием и передача мяча. Прием и передача мяча снизу в парах.	1	24.03 23.03	
78	Прием мяча снизу в парах через сетку. Правила игры волейбол.	1	25.03 26.03	
79	Прием мяча снизу над собой в парах, на сетку и в тройках.	1	6.04	
80	Встречные и линейные эстафеты. Работа с мячами в парах в движении.	1	7.04 8.04	
81	Прямая подача снизу с помощью. Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	8.04 11.04	
82	Техника выполнения боковой нижней подачи. Выполнение с помощью.	1	13.04	
83	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра волейбол.	1	14.04 16.04	
84	Перемещения по площадке. Прием и передача мяча в парах в движении.	1	15.04 19.04	

85	Прямая подача снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	20.04	
86	Передачи мяча сверху двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1	21.04 23.04	
87	Передачи мяча сверху двумя руками снизу на месте и после перемещения вперед. Игра в волейбол.	1	22.04 26.04	
Легкая атлетика.				
88	Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции. Равномерный бег. Ускорение с переходом в бег по инерции.	1	27.04	
89	Бег на средние дистанции. Специально беговые упражнения. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами.	1	28.04 30.04	
90	Бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности.	1	29.04 3.05	
91	Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	4.05	
92	Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.	1	5.05 7.05	
93	Метание малого мяча на дальность. Правила соревнований. Техника выполнения.	1	6.05 10.05	
94	Метание малого мяча на дальность с разных и. п. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения.	1	11.05	
95	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Отталкивание.	1	12.05 14.05	
96	Итоговый контрольный зачет (промежуточная аттестация)	1	13.05 17.05	
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Фаза полета.	1	18.05	
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Приземление.	1	19.05 21.05	
Футбол.				
99	Удары по воротам. Обманные движения	1	20.05 24.05	
100	Удары мяча головой. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);	1	25.05	
101	Правила игры. Игра защитников и нападающих.	1	25.05	
102	Учебная игра. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру	1	26.05 28.05	
Плавание				

103	Инструктаж по ТБ. Имитация для освоения техники плавания кроль на груди и на спине.	1	27.05 28.05	
104	Старты и повороты. Техника плавания кроль на спине.	1	27.05 28.05	
105	Ныряние. Техника плавания брасс.	1	27.05 28.05	