

«Средняя общеобразовательная школа а Кобу-Баши»

Педагогическом совете

от « 31 » 08 2020г.



Директор МКОУ «СОШ а.Кобу-Баши»

от «31» 08 2020г.

Државно № 7

по ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 5 класса

на 2020-2021 учебный год

Всего часов по программе 68, часов в неделю 2

Рабочая программа составлена на основе:

- *Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения основного общего образования по физической культуре и авторской программы под редакцией А. П. Матвеева «Физическая культура. Средняя школа», издательство «Просвещение», 2012г*
- **Учебник:** предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012

Всего часов:	I четверть		II четверть		III четверть		IV четверть	
68	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	18		14		20		16	

Составитель: Кипкеев А.А. учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре с учетом Примерной программы среднего (полного) общего образования (базовый уровень; 5-й класс), а также:

1. Федеральным законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе на 2016-2017 учебный год;
4. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Авторской программы под редакцией А. П. Матвеева «Физическая культура. Средняя школа», издательство «Просвещение», 2012г
6. Учебного плана МКОУ «СОШ а.Кобу-Баши» 2019 – 2020 уч. год

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется 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;
- Формирование 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 по физической культуре, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастом и полом учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащегося;

- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», перевода учебных знаний в практические навыки, умения и самостоятельной деятельности;
- 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 68 часов, из расчета 2 часа в неделю (34 учебные недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- 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.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты должны отражать:

- 1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим

учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание тем учебного курса.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Знания о физической культуре. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированные), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

Способы двигательной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

Волейбол. Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Распределение учебного времени по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе занятий			
2	Способы физкультурной деятельности	3	1		1	1
3	Спортивная игры: баскетбол	14			7	7
4	Спортивные игры: волейбол	9	9			
5	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
6	Легкая атлетика	16	8			8
7	Лыжные гонки*	12			12	
	Итого	68	18	14	20	16

***При неблагоприятных погодных условиях лыжные гонки заменяются подвижными играми.**

Учебно - тематическое планирование

№	содержание курса	тематическое планирование	характеристика видов деятельности учащихся
знания о физической культуре (в процессе занятий)			
	история физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	мифы о зарождении Олимпийских игр	характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира излагать версию появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла
		исторические сведения о древних Олимпийских играх	рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности
	физическая культура (основные понятия)	основные показатели физического развития	характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами
		как формировать правильную осанку.	определять основные признаки правильной и неправильной осанки знать причины нарушения осанки в школьном возрасте проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели
	физическая культура человека	режим дня, его основное содержание и правильное планирование	объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника определять основные пункты собственного режима дня составлять индивидуальный режим дня и учебной недели
		утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека	характеризовать цель и значение утренней зарядки подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их

			выполнении
		физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий	характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня составлять комплексы физкультминуток с учетом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз
		закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	характеризовать цель и значение закаливающих процедур выделять виды закаливания и определять их специфические действия на организм определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур
Способы двигательной деятельности(3 часа)			
1	Организация самостоятельных занятий физической культурой	Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями
2		Как составить комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровительную организма Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью Различать упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп

3		Физическая нагрузка и способы ее дозирования	Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы ее дозирования
Физическое совершенствование (65 часов)			
1-2	Гимнастика с элементами акробатики (14 часов) Акробатические упражнения	Техника кувырка вперед ноги скрестно. Повторение ранее изученных элементов	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно
3-4		техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат
5-7		Акробатическая комбинация из изученных элементов	Выполнять на высоком уровне изученные элементы Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
8-10	Опорный прыжок	техника опорного прыжка ноги врозь(мальчики); техника опорного прыжка в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки)	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях
11-12	комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки	Развитие гибкости	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме
13-14	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	Формирование стройной фигуры	Выполнять упражнения с дополнительным отягощением и без него

1	Легкая атлетика(16 часов)	Легкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка ее становление и развития	Демонстрировать знания по истории легкой атлетики
2-3	Беговые упражнения	Бег на длинные дистанции	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов
4-5		Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции	Описывать технику высокого старта Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции
6-7		Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения	Описывать технику бега на короткие дистанции Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов
8-9		Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	Описывать технику низкого старта Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции
10-11	Прыжковые упражнения	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»
12		Прыжок в длину с места на максимальный результат	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат
13-14		Прыжок в высоту с места, прыжки через скакалку	Демонстрировать технику прыжка в высоту с места и прыжок через скакалку
15-16	Упражнения в метании малого мяча	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель и с трех шагов на дальность	Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную цель Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень Описывать технику метания малого мяча на дальность с трех шагов, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трех шагов
1-2	Лыжные гонки (12 часов)	Техника попеременного двухшажного хода	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом

			Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции
3-4		Техника поворотов переступание стоя на месте и в движении	Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции
5-6		Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов	Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки
7-8		Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»	Описывать технику подъема на лыжах способом «лесенка», «елочка», «полуелочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику подъема на лыжах «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» во время прохождения учебной дистанции
9-10		Спуск в основной, высокой и низкой стойках	Выполнять технику безопасности во время катания с гор Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона
11-12		Торможение «плугом», прохождение дистанции	Демонстрировать техник торможения «плугом» при спуске с пологого склона Использовать передвижения, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года
1-2	Спортивные игры: баскетбол (14 часов)	Повторение ранее изученных элементов игры	Совершенствовать технику ранее изученных элементов игры
3-4	Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности
5-6		Физические упражнения для самостоятельного освоения техникой ловли и передачи мяча	

7-8	Ведение мяча	Ведение мяча различными способами	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности
9-10	Бросок мяча	Техника броска мяча двумя руками от груди с места	Описывать технику броска двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди
11-14		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Демонстрировать правильную технику выполнения изученных элементов в игровой деятельности
1	Спортивная игра: волейбол (9 часов)	Волейбол как спортивная игра. Характеристика основных приемов игры в волейбол	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры
2-3	Прямая нижняя подача	Техника прямой нижней подачи	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности
4-5	Прием и передача мяча снизу	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности
6-7	Прием и передача мяча сверху	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Описывать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности
8		Игра в пионербол	Демонстрировать правильную технику изученных элементов в игровой деятельности
9		Игра в волейбол по	

		упрощенным правилам	
--	--	---------------------	--

1 четверть

Номер урока	Тема урока	Дата
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями	
2	Легкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка ее становление и развития	
3	Прыжок в высоту с места, прыжки через скакалку	
4	Прыжок в высоту с места, прыжки через скакалку	
5	Прыжок в длину с места на максимальный результат	
6	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	
7	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения	
8	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции	
9	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель и с трех шагов на дальность	
10	Волейбол как спортивная игра. Характеристика основных приемов игры в волейбол	
11	Техника прямой нижней подачи	
12	Техника прямой нижней подачи	
13	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	
14	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	
15	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	
16	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	
17	Игра в пионербол	
18	Игра в волейбол по упрощенным правилам	

2 четверть

Номер	Тема урока	Дата
-------	------------	------

урока		
1	ТБ на уроках гимнастики. Техника кувырка вперед ноги скрестно. Повторение ранее изученных элементов	
2	Техника кувырка вперед ноги скрестно. Повторение ранее изученных элементов	
3	техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	
4	техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	
5	Акробатическая комбинация из изученных элементов	
6	Акробатическая комбинация из изученных элементов	
7	Акробатическая комбинация из изученных элементов	
8	техника опорного прыжка ноги врозь(мальчики); техника опорного прыжка в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки)	
9	техника опорного прыжка ноги врозь(мальчики); техника опорного прыжка в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки)	
10	техника опорного прыжка ноги врозь(мальчики); техника опорного прыжка в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки)	
11	Развитие гибкости	
12	Развитие гибкости	
13	Формирование стройной фигуры	
14	Формирование стройной фигуры	

3

четверть

Номер урока	Тема урока	Дата
1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Как составить комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	
2	Техника попеременного двухшажного хода	
3	Техника попеременного двухшажного хода	
4	Техника поворотов переступание стоя на месте и в движении	
5	Техника поворотов переступание стоя на месте и в движении	
6	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов	
7	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих	

	склонов	
8	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»	
9	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»	
10	Спуск в основной, высокой и низкой стойках	
11	Спуск в основной, высокой и низкой стойках	
12	Торможение «плугом», прохождение дистанции	
13	Торможение «плугом», прохождение дистанции	
14	Повторение ранее изученных элементов игры	
15	Повторение ранее изученных элементов игры	
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	
18	Физические упражнения для самостоятельного освоения техникой ловли и передачи мяча	
19	Физические упражнения для самостоятельного освоения техникой ловли и передачи мяча	
20	Ведение мяча различными способами	

4

четверть

Номер урока	Тема урока	Дата
1	ТБ на уроке спортивных игр. Физическая нагрузка и способы ее дозирования	
2	Ведение мяча различными способами	
3	Техника броска мяча двумя руками от груди с места	
4	Техника броска мяча двумя руками от груди с места	
5	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
6	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
7	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
8	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
9	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»	
10	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»	

11	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	
12	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения	
13	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции	
14	Бег на длинные дистанции	
15	Бег на длинные дистанции	
16	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель и с трех шагов на дальность	

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

- Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Знать мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности
- Знать основные показатели физического развития человека. Уметь измерять индивидуальные показатели своего тела. Вести дневник самоконтроля.
- Уметь составлять комплексы утренней гимнастики и физкультминутки. Выполнять комплексы для формирования правильной осанки.
- Составлять собственный режим дня и уметь закаливать свой организм.

Способы двигательной деятельности.

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции.
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальные нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

- Выполнять комплексы по укреплению различных мышечных групп
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании
- Выполнять передвижение на лыжах различными способами
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол и баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
- Выполнять тестовые упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Контрольные нормативы по волейболу в средней школе.

Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)						
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
5кл	<i>над собой</i>					
	8	6	4	8	6	4
Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз						
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
5кл	<i>с 3 м линии</i>					
	6	5	4	5	4	3

Контрольные нормативы по баскетболу.

бросок в кольцо с пяти точек						
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
5кл	8	5	3	6	4	2
штрафной бросок (10 бросков)						
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
5кл	5	2	1	4	2	1
Передача мяча в круг (за 30 сек.), D – 30 см, S – 2 м						
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
5кл	11	10	8	10	7	5
Ведение левой правой по прямой						
класс	мальчики			девочки		

	5	4	3	5	4	3
5	10,6	11,1	11,7	11,0	11,6	12,2

№	нормативы		5 класс		
			5	4	3
1	бег 30м	м	5,7	6,0	6,5
		д	5,9	6,2	6,6
2	бег 60м	м	10,2	10,5	11,3
		д	10,3	11,0	11,5
3	бег 300м	м	1,15	1,25	1,30
		д	1,20	1,30	1,35
4	бег 1000м	м	5,40	6,10	6,40
		д	6,10	6,40	7,10
5	6-минутный бег	м	1300	1000	900
		д	1100	850	700
6	ч\б 3 по 10м	м	8,5	9,3	10,0
		д	8,9	9,5	10,1
7	прыжок в длину с места	м	170	150	140
		д	160	140	130
8	прыжок в высоту с\р	м	95	85	80
		д	80	70	65
9	прыжки через скакалку	м	90	80	70
		д	80	70	60
10	отжимания (кол-во раз)	м	17	12	7
		д	12	8	3
11	подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	2
		д	16	12	5
12	метание т\м	м	25	22	19
		д	22	19	16
13	подъем	м	35	30	20

	туловища	д	30	20	15
14	приседания(кол-во раз за мин)	м	46	44	42
		д	44	42	40
15	многоскоки 8 прыжков	м	14	12	10
		д	14	12	10

Используемая литература:

1. Примерные программы по учебным предметам основная школа (физическая культура)
2. Матвеев А. П. Физическая культура, рабочие программы, предметная линия учебников А. П. Матвеева, 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва, «просвещение» 2012г.