

# 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;

1. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
2. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе на 2016-2017 учебный год;
3. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Авторской программы под редакцией А. П. Матвеева «Физическая культура. Средняя школа», издательство «Просвещение», 2012г
5. 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 развитие, 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, компонентных 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, рекриативной 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 упражнения ми 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 ориентированние), 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 озарождении 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 игрдревности |
|  | **физическая** | основные показатели | **характеризовать** понятие |
| **культура** | физического развития | «физическое развитие», |
| **(основные** |  | **приводить** примеры изменения |
| **понятия)** |  | его показателей, **сравнивать**показатели физического развития |
|  |  | родителей со своими |
|  |  | показателями |
|  |  | **измерять** индивидуальные |
|  |  | показатели длины и массы тела, |
|  |  | окружности грудной клетки |
|  |  | простейшими способами |
|  |  | как формировать | **определять** основные признаки |
|  | правильную осанку. | 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** | режим дня, его основное | **объяснять** значение режима дня |
| **культура человека** | содержание и правильное | для активной жизнедеятельности |
|  | планирование | современного школьника |
|  |  | **определять** основные пункты |
|  |  | собственного режима дня |
|  |  | **составлять** индивидуальный |
|  |  | режим дня и учебной недели |
|  |  | утренняя гимнастика и ее | **характеризовать** цель и значение |
|  | влияние на | утренней зарядки |
|  | работоспособность | **подбирать** упражнения для |
|  | человека | индивидуальных комплексов |
|  |  | утренней зарядки, **соблюдать** |
|  |  | последовательность и |
|  |  | оптимальную дозировку при их |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | выполнении |
|  | физкультминутки и | **характеризовать** цель и |
| физкультпаузы в течение | назначение физкультминуток и |
| учебных занятий | физкультпауз в режиме учебного |
|  | дня |
|  | **составлять** комплексы |
|  | физкультминуток с учетом |
|  | индивидуального состояния |
|  | организма и особенностей |
|  | учебной деятельности |
|  | **выполнять** упражнения |
|  | физкультминуток и физкультпауз |
|  | закаливание организма. | **характеризовать** цель и значение |
| Правила безопасности и | закаливающих процедур |
| гигиенические | **выделять** виды закаливания и |
| требования во время | **определять** их специфические |
| закаливающих процедур | действия на организм |
|  | **определять** дозировку |
|  | температурных режимов для |
|  | закаливающих процедур |
| **Способы двигательной деятельности(3 часа)** |
| **1** | **Организация** | Как проводить | **Выполнять** общие требования к |
|  | **самостоятельных** | самостоятельные занятия | организации и проведению |
|  | **занятий** | физическими | разнообразных форм занятий |
|  | **физической** | упражнениями | физической культурой в условиях |
|  | **культурой** |  | 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 | **Характеризовать** |
|  |  | упражнений | оздоровительную гимнастику как |
|  |  | оздоровительной | форму организации занятий |
|  |  | гимнастики | физической культурой, активносодействующую 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 ногискрестно |
| **3-4** | техника выполнения кувырка назад из стойкина 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 иисправлять их |
| **8-****10** | Опорный прыжок | техника опорногопрыжка ногиврозь(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 нагимнастического козла в упор, стоя на коленях |
| **11-****12** | комплексы упражнений дляразвития 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 динамическомрежиме |
| **13-****14** | Комплексы упражнений дляформирования 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 еестановление 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 бегана 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 бегана 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 разбегаспособом «ножницы» |
| **12** | Прыжок в длину с местана максимальный результат | **Демонстрировать** техникупрыжка в длину с места на максимальный результат |
| **13-****14** | Прыжок в высоту с места, прыжки через скакалку | **Демонстрировать** техникупрыжка 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 дальностьс трех шагов |
| **1-2** | **Лыжные гонки (12 часов)** | Техника попеременного двухшажного хода | **Описывать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажнымходом |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажнымходом 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** техникуповоротов на лыжахпереступанием 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» вовремя 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 инизкой стойках с пологого склона |
| **11-****12** | Торможение «плугом», прохождение дистанции | **Демонстрировать** техник торможения «плугом» при спуске с пологого склона**Использовать** передвижения, технические приемы при спускахи подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года |
| **1-2** | **Спортивные****игры: баскетбол (14 часов)** | Повторение ранее изученных элементовигры | **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 игровойдеятельности |
| **5-6** | Физические упражнения для самостоятельного освоения техникой ловли и передачи мяча |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7-8** | Ведение мяча | Ведение мячаразличными способами | **Описывать** технику ведения баскетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки**Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровойдеятельности |
| **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 игровойдеятельности |
| **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** основныесоревновательные 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** техникупрямой 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 игровойдеятельности |
| **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 сверхудвумя руками в условиях игровой деятельности |
| **8** |  | Игра в пионербол | **Демонстрировать** правильнуютехнику 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 |  |

# 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 |  |

1. **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 |  |

# 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 часла 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 знании 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 | *над собой* |
| 8 | 6 | 4 | 8 | 6 | 4 |
| **Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз** |
|  | **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 5кл | *с 3 м линии* |
| 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\б3 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.