

Муниципальное образование городской округ «город Нижний Новгород»
Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 67»

ул. Софьи Перовской, д. 5, г. Нижний Новгород, 603014, тел. (831) 270-03-69, факс (831) 270-03-69,
e-mail: lineym@list.ru
ОКПО 25662268 ОГРН 1025202844116 ИНН 5259012845

ПРИНЯТО

на заседании научно-методического совета
МАОУ «Гимназия №67»
(Протокол № 1 от 30.08.16)

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
эстетического и физического воспитания
(Протокол № 1 от 30.08.16)

Утверждено

Директор МАОУ «Гимназия №67»

Казакова
С.С. Казакова
«31 августа» 2016г.
Пр. № 319/11



Рабочая программа
по физической культуре
для 5А класса
на 2016-2017 учебный год

Учитель/составитель:
Умилин В.Л.

Рабочая учебная программа
по предмету «Физическая культура» 5 классы
на 2016 - 2017 учебный год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5 классов. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с рекомендациями Программы по физической культуре 5-9 классов Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Москва, издательский центр «Вентана-граф», 2012 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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 основной школе 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 культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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.

Структура и содержание учебной программы

- В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя пять основных учебных разделов: «Знания о физической культуре» и «Организация здорового образа жизни», «Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».
- Разделы «Знания о физической культуре» и «Организация здорового образа жизни», данные разделы соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включают в себя такие учебные темы, как «Олимпийские игры древности», «Физическое развитие человека», «Режим дня, его основное содержание и правила планирования» и «Показатели здоровья человека». Эти темы включают сведения об истории древних Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры

в современном обществе, показатели и резервы здоровья, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

- Раздел «Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает в себя такие учебные темы, как «Подготовка к занятиям физической культурой», «Виды физической подготовки», «Методика планирования занятий физической культурой» и «Ведение дневника самонаблюдений». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.
- Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирован на гармоничное физическое развитие и решению задач по укреплению здоровья учащихся. Этот раздел включают в себя такие темы, как «Утренняя гигиеническая гимнастика», «Физкультминутки», «Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики» и «Упражнения для формирования правильной осанки». Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.
- Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирован на развитие основных физических качеств посредством базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр).
- Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни. В качестве этих средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение.
- Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств посредством базовых видов спорта (упражнения ОФП, гимнастика, лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры).
-

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе отводилось – 75 часов, третий час учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г., № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета» «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 525 часов – 5 лет обучения (по 3 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Формы организации образовательного процесса

в основной школе реализуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, спортивными соревнованиями и праздниками, занятиями в спортивных секциях и самостоятельными занятиями физическими упражнениями (домашними заданиями). Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности школьников.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Для успешного освоения материала предмета «Физическая культура» и формирования знаний, умений и навыков учитывая возрастные, физиологические особенности обучающихся будут использоваться:

Методы обучения:

- словесные методы обучения: *описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания;*
- наглядные методы обучения: *метод непосредственной наглядности (демонстрации), методы направленного прочувствования двигательного действия;*
- методы упражнения: *расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия;*
- проблемные методы: *частично-поисковый, метод проекта;*

Методы воспитания:

- традиционно принятые: *убеждение, поощрение, пример;*
- инновационно-деятельностные: *проектирование, алгоритмизация;*
- неформально-личностные: *пример личностно-значимых людей, пример друзей, пример близких;*
- тренингово-игровые: *деловые игры;*
- рефлексивные: *самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.*

Методы развития двигательной способности (воспитания):

- стандартного упражнения: *стандартно-непрерывного, стандартно-повторного;*
- переменного упражнения: *переменно-непрерывного, переменного-интервального, круговой метод;*
- игровой;
- соревновательный.

С целью построения эффективной системы **педагогического контроля** будут использоваться следующие методы:

- методы контроля знаний: *метод опроса, программированный метод, метод демонстрации;*
- метод контроля техники двигательных действий: *метод наблюдения, метод упражнений, вызов, комбинированный метод;*
- метод контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: *метод наблюдения, метод опроса, метод практического выполнения;*
- метод контроля за уровнем физической подготовленности: *тестирование + тесты из Президентских состязаний и ВФСК.*

Формы контроля:

- фронтальный;
- групповой;

– индивидуальный.

Виды контроля:

– предварительный;

– текущий;

– оперативный;

– итоговый.

Предварительный и итоговый контроль организуются только в индивидуальной форме, а текущий, оперативный проводится по группам во фронтальной, групповой и индивидуальной форме в зависимости от поставленных задач.

Личностные результаты

освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; а умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования и информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения в регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития в 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 режим и физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Обучающийся в 5 классе научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- 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.

Обучающийся в 5 классе 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся в 5 классе научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся в 5 классе получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся в 5 классе научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся в 5 классе получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
-

Показатели физической подготовленности учащихся 5 классов

• III. СТУПЕНЬ

- (возрастная группа от 11 до 12 лет)
-

• 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Учебно-тематический план по предмету «Физическая культура»

5 класс

Количество часов всего 102, в неделю 3

Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов Т.В Петрова, Ю.А. Копылов, Москва, «Вентана-граф», 2012год

№ п/п	Название раздела	Кол. Час.	Содержание учебной темы Региональное содержание предмета.	Характеристика деятельности обучающихся	Практические виды занятий
1	2	3	4	5	6
1.	Легкая атлетика	22	<p>Высокий старт от 10 до 15 метров, бег с ускорением от 30 до 40 метров, скоростной бег до 40 метров, бег на результат 60 метров.</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут, бег на 1000 метров.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность.</p> <p>Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.</p> <p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствия и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.</p>	<p>Владеть техникой спринтерского бега</p> <p>Владеть техникой длительного бега.</p> <p>Владеть техникой прыжка в длину Владеть техникой прыжка в высоту. Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Развивать выносливость.</p> <p>Развивать скоростно-силовые способности.</p> <p>Развивать скоростные способности</p> <p>Развивать координационные способности</p>	<p>Бег 30 метров: М. -5,0 6,1 6,3 Д. -5,1 6,3 6,4</p> <p>Бег 60 метров: М. – 10,3 10,8 11,3 Д. – 10,8 11,5 12,2</p> <p>Прыжки в длину с места: М. – 195 160 140 Д. – 185 150 130</p> <p>Челночный бег 3x10: М. – 8,5 9,3 9,7 Д. – 8,9 9,7 10,1</p> <p>Бег 1500 метров без учета времени</p>

			<p>Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья, названия разучиваемых упражнений и основы техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения л/а упражнений.</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Знать теорию о физической культуре</p> <p>Знать ТБ</p>	
2.	Баскетбол	21	<p>Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка ,поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной руки от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах ,тройках, квадрате, круге).</p> <p>Ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоить ловлю и передачу мяча.</p> <p>Освоить технику ведения мяча.</p> <p>Владеть техникой бросков.</p> <p>Освоить индивидуальную технику защиты.</p> <p>Развивать координационные способности.</p> <p>Освоить тактику игры.</p> <p>Уметь играть.</p>	<p>Передача двумя руками от груди</p> <p>Ведение мяча правой, левой руками на месте и в движении шагом и бегом.</p> <p>Бросок двумя руками с места и после ведения</p>

3.	Футбол	6	<p>Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p> <p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1; 3:1;3:2;3:3</p>	<p>Владеть техникой передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p> <p>Освоить удары по мячу и остановки мяча</p> <p>Освоить технику ведения мяча</p> <p>Владеть техникой ударов по воротам</p> <p>Закрепить технику владения мячом. Развивать координацию</p> <p>Владеть игрой и комплексно развивать психо-моторные способности</p>	<p>Техника ведения мяча шагом и бегом ведущей и неведущей ногой с изменением направления.</p> <p>Техника освоения комбинации: ведение бегом, передача, прием мяча, удар по воротам.</p>
4.	Гимнастика с элементами акробатики	9	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Освоить строевые упражнения.</p> <p>Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.</p>	<p>Строевые команды.</p> <p>Вис на согнутых руках. Сек. М. - 30 20 10 Д. - 20 15 6</p> <p>Упражнение на гибкость :</p>

		<p>Мальчики: с большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину 80-100 см)</p> <p>Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.</p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания.</p> <p>Помощь и страховка, установка и уборка снарядов, правила</p>	<p>Освоить общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствовать висы и упоры.</p> <p>Освоить опорные прыжки.</p> <p>Освоить акробатические упражнения.</p> <p>Развивать координационные способности.</p> <p>Развивать силовые способности.</p> <p>Развивать скоростно-силовые способности</p> <p>Развивать гибкость</p> <p>Знать теорию физической культуры.</p> <p>Владеть</p>	<p>М. – 10 6 2 Д. - 15 8 4</p> <p>Подтягивание. Висы согнувшись, прогнувшись</p> <p>Кувырок вперед, стойка на лопатках.</p> <p>Прыжки через скакалку</p> <p>Упражнение на гибкость</p>
--	--	--	--	--

			соревнований.	организаторскими умениями	
5.	Лыжная подготовка	30	<p>РЕГИОНАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФК</p> <p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом» Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Освоить технику лыжных ходов.</p> <p>Знать теорию физической культуры.</p>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Спуск в основной стойке</p>
6.	Волейбол	14	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом.</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 мин</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа , ритма из</p>	<p>Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоить технику приема и передачи мяча.</p> <p>Владеть игрой в пионербол</p> <p>Развивать координационные способности.</p> <p>Развивать выносливость.</p> <p>Развивать скоростно-</p>	<p>Бросок одной и ловля мяча на месте и после перемещения.</p> <p>Передача двумя руками сверху, снизу с набрасывания.</p> <p>Подача броском через сетку с расстояния 4-6 метров</p>

		<p>различных и.п .Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.</p> <p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов (подача, прием, передача)</p> <p>Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи мяча или броска. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий близких к волейболу, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>силовые способности.</p> <p>Освоить н/прямую подачу</p> <p>Закрепить технику владения мячом.</p> <p>Знать теорию физической культуры.</p> <p>Владеть организаторскими способностями.</p>	
	Всего 102 часа			

