

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10 п.Раздольное Надеждинского района»
Приморского края

РАССМОТРЕНО
на заседании РМО
учителей физической культуры
Протокол №____ от
«__»____20__г.
Руководитель РМО _____

(Пашкова С.Ю.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Ахмедова Е.В.
«__»____20__г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №10
_____ Лаврентюк Т.В.
Приказ от __.__.20__г. № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс - 5-9

Учитель - Вовк Е.А.

Количество часов по программе – 350

п.Раздольное 2022г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта; примерной программы по физической культуре; Основной образовательной программы образования МБОУ СОШ №10 с использованием учебно-методического комплекса по предметной линии учебников доктора педагогических наук В.И.Ляха. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации: концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина, Федеральном законе «Об образовании», Федеральном законе «О физической культуре и спорте».

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физкультурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий.

В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Лыжная подготовка» заменены и распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Учебный план для общеобразовательных учреждений отводит 350 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 2-х часов в неделю.

Распределение программного материала в учебных часах по годам обучения

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе уроков				
Легкая атлетика	32	32	32	32	32
Гимнастика с элементами акробатики	6	6	6	6	6

Спортивные игры					
Волейбол	16	16	16	16	16
Баскетбол	16	16	16	16	16
Всего часов: 350	70	70	70	70	70

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение антропометрических показателей. Приемы самоконтроля

физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Содержание обучения **5 класс**

Легкая атлетика.

Бег. Высокий старт, низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Скоростной бег до 40 метров. Бег от 200 до 1000 метров.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание. Метание мяча с места. Бросок набивного мяча (2 кг). Метание в вертикальную цель. Метание с 4-5 бросковых шагов на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение дроблением и сведением. Перестроение по восемь в движении.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.

Опорный прыжок (козел в ширину высота 80-100 см). Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

Висы и упоры на перекладине. Смешанные висы. Махи и перемахи. Вис согнувшись. Подтягивание на согнутых руках. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание, из вися лежа.

Лазание. Лазание по гимнастической лестнице. Лазание в два приема. Гимнастическая полоса препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Овладение техникой передвижением. Стойки, перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Освоение техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Ведение на месте, в движении. С изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски от плеча, броски от груди с места. Броски одной и двумя в движении. Броски после ведения и ловли.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывания и выбивания мяча. Ловля, передача, ведение, бросок. Перемещение и владение мячом.

Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.

Волейбол.

Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения.

Передача мяча. Передача на месте над собой. Передача в парах. Передача через сетку. Передача в движении.

Прием мяча снизу двумя руками. Прием на месте и после перемещения. Прием мяча у стены над собой. В парах сочетания передач, после отскока от пола.

Нижняя прямая подача. подача в парах и в стену. подача через сетку.

Тактика игры. Нападающий удар. Прием передача удар. Учебная игра.

Русская лапта.

Правила русской лапты. Удары по мячу с набрасывания партнера. Ускорения и пробежки. Ловля мяча с лета. Броски малого мяча по движущейся цели.

6 класс

Легкая атлетика.

Бег. Высокий старт, низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Скоростной бег до 40 метров. Бег от 200 до 1000 метров.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание. Метание мяча с места. Бросок набивного мяча (2 кг). Метание в вертикальную цель. Метание с 4-5 бросковых шагов на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение дроблением и сведением. Перестроение по восемь в движении.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.

Опорный прыжок (козел в ширину высота 80-100 см). Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

Висы и упоры на перекладине. Смешанные висы. Махи и перемахи. Вис согнувшись. Подтягивание на согнутых руках. Поднимание прямых ног в виси. Подтягивание, из виси лежа.

Лазание. Лазание по гимнастической лестнице. Лазание в два приема. Гимнастическая полоса препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Овладение техникой передвижением. Стойки, перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Освоение техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Ведение на месте, в движении. С изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски от плеча, броски от груди с места. Броски одной и двумя в движении. Броски после ведения и ловли.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывания и выбивания мяча. Ловля, передача, ведение, бросок. Перемещение и владение мячом.

Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.

Волейбол.

Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения.

Передача мяча. Передача на месте над собой. Передача в парах. Передача через сетку. Передача в движении.

Прием мяча снизу двумя руками. Прием на месте и после перемещения. Прием мяча у стены над собой. В парах сочетания передач, после отскока от пола.

Нижняя прямая подача. подача в парах и в стену. подача через сетку.

Тактика игры. Нападающий удар. Прием передача удар. Учебная игра.

7 класс

Легкая атлетика.

Бег. Высокий старт, низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Скоростной бег до 40 метров. Бег от 200 до 1000 метров.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание. Метание мяча с места. Бросок набивного мяча (2 кг). Метание в вертикальную цель. Метание с 4-5 бросковых шагов на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение дроблением и сведением. Перестроение по восемь в движении.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.

Опорный прыжок (козел в ширину высота 80-100 см). Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

Висы и упоры на перекладине. Смешанные висы. Махи и перемахи. Вис согнувшись. Подтягивание на согнутых руках. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание, из вися лежа.

Лазание. Лазание по гимнастической лестнице. Лазание в два приема. Гимнастическая полоса препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Овладение техникой передвижением. Стойки, перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Освоение техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Ведение на месте, в движении. С изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски от плеча, броски от груди с места. Броски одной и двумя в движении. Броски после ведения и ловли.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывания и выбивания мяча. Ловля, передача, ведение, бросок. Перемещение и владение мячом.

Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.

Волейбол.

Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения.

Передача мяча. Передача на месте над собой. Передача в парах. Передача через сетку. Передача в движении.

Прием мяча снизу двумя руками. Прием на месте и после перемещения. Прием мяча у стены над собой. В парах сочетания передач, после отскока от пола.

Нижняя прямая подача. подача в парах и в стену. подача через сетку.

Тактика игры. Нападающий удар. Прием передача удар. Учебная игра.

8 класс

Легкая атлетика

Бег. Техника бега с низкого старта с колодок. Бег с ускорением от 60 до 100 метров. Бег 1500 м.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием», «фосбери».

Метание. Метание мяча на дальность отскока от стены. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений. Метание в горизонтальную цель. Метание на дальность.

Кроссовая подготовка

Высокий старт группой. Кросс до 15 минут. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление перешагиванием. Преодоление прыжком в шаге. Бег с изменением направления. Кроссовый бег по пересеченной местности. Кросс 2000 метров.

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения

Мальчики. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью.

Девочки. Кувырок вперед и назад. «Мост» и поворот в упор на одном колене. Кувырок назад в полушпагат.

Опорный прыжок.

Мальчики. Прыжок, согнув ноги, (козел в ширину высота 110-115 см)

Девочки. Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину высота 110 см). Прыжки с высоты.

Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Мальчики (низкая перекладина). Из виса на подколенниках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъемом завесом вне. Подъем переворотом в упор толчком двумя. Передвижение в виси.

Девочки. Из виса толчком на подъем в упор. Из упора опускание вперед в вис присев. Вис лежа.

Мальчики (высокая перекладина). Передвижение в виси. Подъем из виса стоя силой.

Силовые способности. Поднимание туловища. Упражнения с гантелями. Гимнастическая полоса препятствия.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений. Бег-ускорение, бег-остановка. Передвижение в защитной стойке. Остановка с мячом.

Освоение техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. С изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной с места и в прыжке. Броски двумя в движении после ловли. Бросок в движение одной от плеча после ведения с пассивным противодействием.

Бросок одной после двух шагов.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывания и выбивания мяча на месте. Выбивание при ведении. Ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападением быстрым прорывом. Учебная игра.

Волейбол

Передача мяча. Передача двумя сверху в прыжке. Передача сверху за голову, в опорном положении. Чередовать передачи в стену с передачами над собой.

Прием мяча снизу двумя руками. Прием на месте и после перемещения. В парах сочетание передач, после отскока от пола. Прием, передача над собой, через сетку. Учебная игра

9 класс

Легкая атлетика

Бег. Техника бега с низкого старта с колодок. Бег с ускорением от 60 до 100 метров. Бег 2000м.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием», «фосбери».

Метание. Метание мяча на дальность отскока от стены. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений. Метание в горизонтальную цель. Метание на дальность.

Кроссовая подготовка

Высокий старт группой. Кросс до 20 минут. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление перешагиванием. Преодоление прыжком в шаге. Бег с изменением направления. Кроссовый бег по пересеченной местности. Кросс 2000 метров.

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения

Мальчики. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью.

Девочки. Кувырок вперед и назад. «Мост» и поворот в упор на одном колене. Кувырок назад в полушпагат.

Опорный прыжок.

Мальчики. Прыжок, согнув ноги, (козел в ширину высота 110-115 см)

Девочки. Прыжок боком с поворотом на 90 (козель в ширину высота 110 см). Прыжки с высоты.

Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Мальчики (низкая перекладина)

Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъемом завесом вне. Подъем переворотом в упор толчком двумя. Передвижение в вися.

Девочки

Из вися толчком на подъем в упор. Из упора опускание вперед в вис присев. Вис лежа.

Мальчики (высокая перекладина)

Передвижение в вися. Подъем из вися стоя силой.

Силовые способности. Поднимание туловища. Упражнения с гантелями. Гимнастическая полоса препятствия.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений. Бег-ускорение, бег-остановка. Передвижение в защитной стойке. Остановки с мячом.

Освоение техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. С изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной с места и в прыжке. Броски двумя в движении после ловли. Бросок в движение одной от плеча после ведения с пассивным противодействием.

Бросок одной после двух шагов.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывания и выбивания мяча на месте. Выбивание при ведении. Ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападением быстрым прорывом. Учебная игра.

Волейбол

Передача мяча. Передача двумя сверху в прыжке. Передача сверху за голову, в опорном положении. Чередовать передачи в стену с передачами над собой.

Прием мяча снизу двумя руками. Прием на месте и после перемещения. В парах сочетание передач, после отскока от пола. Прием, передача над собой, через сетку. Учебная игра.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО школы данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты направлены на воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;

1) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;

3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности;

4) формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;

5) формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;

6) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;
- 8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- 1) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- 2) способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 3) способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- 4) уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- 5) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 6) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 7) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим:

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Планируемые результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Знания о физической культуре

Выпускник 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.

Выпускник 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

Выпускник 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 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.

Выпускник 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.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание: на высокой	11	1	4-5	6	4	10-14	19

перекла-дине из виса (мал); на низкой из виса лежа (дев), кол-во раз	12	1	4-6	7	4	11-15	20
	13	1	5-6	8	5	12-15	19
	14	2	6-7	9	5	13-15	17
	15	3	7-8	10	5	12-13	16

УМК:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под редакцией М. Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2013.
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2016.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Лях, А. А. Зданевич, 5-е издание – М.: Просвещение, 2016.
4. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009.

Календарно-тематическое планирование.

5 класс

I четверть.

№	Тема урока	дата
1.	Легкая атлетика.ТБ№1,3. Обучение бегу на короткие дистанции. Салки.	
2.	Обучение технике высокого старта. СБУ. Игра «Белые медведи».	
3.	Закрепление техники высокого старта. Бег 30м. Игра «Вышибалы» двумя мячами	
4.	Обучение технике низкого старта. Бег с ускорением. Футбол.	
5.	Закрепление техники низкого старта. Бег 30м. Пионербол	
6.	Обучение прыжку в длину с разбега. ТБ. Прыжки по ступенькам. Футбол	
7.	Закрепление прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание). Футбол, «Картошка».	
8.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 60м. Футбол, пионербол.	
9.	Тестирование. Подтягивание, наклон вперед.	
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Лапта.	
.		
11	Обучение технике бега на средние дистанции. Бег 300м. Футбол, лапта.	
.		
12	Обучение технике метания малого мяча на дальность. ТБ. Подвижные игры с мячом.	
.		
13	Закрепление техники метания на дальность. Подтягивание	
.		
14	Кроссовая подготовка: гладкий бег в режиме умеренной интенсивности.	
.		
15	Кроссовая подготовка: переменный бег. Бег 1000м. Лапта.	
.		
16	Эстафеты с предметами и без. Игра на внимание	
.		

17	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10м.	
18	Развитие двигательных способностей в спортивных играх.	

II четверть

№	Тема урока	дата
1/19	Баскетбол. ТБ№6. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке. Баскетбольные салки.	
2/20	Техника стоек, перемещений. Остановка прыжком, двумя шагами. Учебная игра.	
3/21	Техника ловли-передачи мяча на месте в тройках двумя руками от груди, одной от плеча. Обучение игре в баскетбол.	
4/22	Техника ловли-передачи мяча на месте в квадрате, круге. Ведение мяча на месте. Салки	
5/23	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча на месте. Учебная игра	
6/24	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Учебная игра.	
7/25	Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Баскетбол по упрощенным правилам.	
8/26	Броски двумя руками с места. Учебная игра.	
9/27	Броски двумя руками в движении. Учебная игра.	
10/28	Броски после ведения, ловли. Учебная игра	
11/29	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол.	
12/30	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	
13/31	Тактика свободного нападения. Баскетбол.	
14/32	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Баскет-салки. Нападение быстрым прорывом (1:0).	

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата
1/33	<u>Волейбол.</u> ТБ№6. Обучение технике стойки, перемещений. Учебная игра.	
2/34	Техника остановок, ускорения. Обучение технике верхней передачи мяча над собой. Учебная игра.	
3/35	Совершенствование техники перемещений в стойке (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). Закрепление техники верхней передачи. Пионербол.	
4/36	Закрепление техники верхней передачи в парах. Обучение технике нижней передачи над собой. ТБ№6	
5/37	Закрепление техники нижней передачи над собой. Пионербол.	
6/38	Совершенствование техники верхней и нижней передач над собой, в парах. Эстафеты с мячом. ТБ№6	
7/39	Совершенствование техники верхней и нижней передач над собой, в парах, через сетку. Эстафеты с мячом.	
8/40	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. Пионербол. ТБ№6	
9/41	Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра 4 мяча.	
10/42	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Пионербол.	
11/43	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Пионербол. ТБ№6	
12/44	Закрепление нападающего удара. Учебная игра.	
13/45	Совершенствование нападающего удара. Пионербол. ТБ№6	
14/46	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учеб. игра.	
15/47	Взаимодействие игроков в защите и нападении. Пионербол.	

16/48	<u>Гимнастика</u> . ТБ№5. Обучение перекатам, кувырку вперед и назад. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	
17/49	Закрепление техники кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.	
18/50	Закрепление акробатических элементов. «Мост» и.п. лежа, стоя с помощью. Переворот боком «колесо». Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ТБ№5	
19/51	Обучение опорному прыжку. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	
20/52	Закрепление опорного прыжка (козел в ширину, высота 80-100см). ТБ№5	

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата
1/53	Легкая атлетика. ТБ№3. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	
2/54	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	
3/55	Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери».	

4/56	Закрепление техники прыжка в высоту «фосбери». ТБ	
5/57	Урок-соревнование по прыжкам в высоту изученными способами.	
6/58	Развитие скоростных качеств. Техника метания в цель.	
7/59	Закрепление техники метания в горизонтальную цель. Развитие общей выносливости.	
8/60	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	
9/61	Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места.	
10/62	Тестирование: кросс 1000м, наклон вперед из положения сидя.	
11/63	Тестирование: челночный бег 3x10м, бег 30м.	
12/64	Обучение эстафетному бегу (техника передачи палочки). Эстафета 4x100м.	
13/65	Развитие выносливости. Кросс 1500м без учета времени. ТБ№1	
14/66	Обучение игре в лапту. ТБ№6	
15/67	Закрепление навыков игры в лапту.	
16/68	Совершенствование навыков игры в лапту.	
17/69	Развитие двигательных качеств в спортивных играх.	
18/70	Подведение итогов года. Футбол. Лапта.	