

Паспорт программы

Класс 5

Учитель Кузнецов Александр Юрьевич

Количество часов

Всего 105 час; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков _____, зачетов 30, тестов 2 ч.;

Административных контрольных уроков ____-____ ч.

Планирование составлено на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня основного общего образования утвержденного приказом МОРФ № 1089 от 05.03.2004 года;
- на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: «Просвещение», 2011);
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Учебного плана МБОУ «Ильнетская СОШ» на 2013-2014 уч.год.

Учебник: физическая культура, 5-6-7 классы, под редакцией М.Я.Виленского, Москва «Просвещение» 2012 г.

Дополнительная литература: Авзалов Р.А. Физическая культура Учебное пособие для учащихся сред. общеобразовательных учреждений /= Казань; Магариф, 2005,-159 Железяк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе: / пособие для учителя, - М.; Просвещение 1989,- 128 с Жуков М.Н. Подвижные игры –М.; Издательский центр» Академия, 2002.- 160 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта базового уровня основного общего образования, утвержденного приказом МО РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 г. «О внесении изменений в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ;

Письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры». Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Письмо Мин. Обр. и Науки РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Учебный план школы на 2013-2014 уч. г.

Примерная программа курса физической культуры для 5 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом программы основного общего образования по физической культуре, с указанием количества часов по темам, а также контрольных нормативов.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных(скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений обще развивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный

уровень индивидуальной работоспособности;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч **150** г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч **150** г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; кувырок вперед и назад ; стойка на лопатках;

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5 класс.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | Количество зачетов | Тестирование |
|-------|-------------------------------------|------------------|--------------------|--------------|
| | | (уроков) | | |
| | | Класс | | |
| | | V | | |
| 1 | Базовая часть | 87 | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 23 | 7 | 2 |
| 1.3 | Спортивные игры баскетбол волейбол | 21 | 9 | |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 23 | 8 | |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | 3 | |
| 1.6 | Мини футбол | 9 | 3 | |
| 1.7 | Плавание | 3 | | |
| 2 | Вариативная часть | 18 | | |
| 2.1 | Спортивные игры волейбол | 12 | | |
| 2.2 | Бадминтон | 6 | | |
| | Итого: | 105 | 30 | 2 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

| № п/п | Вид программного материала | Количеств |
|----------|---|------------------|
| | | Класс |
| | | 5 |
| 1 | Базовая часть | 87 |
| 1.1 | <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Социально-психологические основы.</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>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, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Культурно-исторические основы.</i> Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни</p> | В процессе урока |

| | | |
|-----|---|--------------------|
| | <p>современного человека.</p> <p>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.</p> <p>Приемы закаливания. <i>Воздушные ванны.</i> Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).</p> <p><i>Солнечные ванны. Водные процедуры.</i> Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).</p> <p>Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.</p> | |
| 1.2 | <p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 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. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3</p> <p>Волейбол : Правила ТБ по волейболу. Правила игры. Прием и передача мяч на месте. Нижняя прямая подача. Передачи мяча в парах Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p> | <p>12</p> <p>9</p> |
| | <p>Мини-футбол:</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Личная защита. Учебная игра. Ведение и обводка мяча, отбор мяча, выбрасывание мяча. Упражнения для овладения техникой игры в мини-футбол, передачи мяча в тройках со сменой мест. Технические приемы и командно-тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Судейские жесты. Двусторонние игры.</p> | 9 |

| | | |
|-----|--|----|
| 1.3 | <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Команда «Прямо» повороты в движении .направо налево. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Обще развивающие упражнения в парах.</p> <p>Мальчики: ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками.наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</p> <p>Ритмическая гимнастика: техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного усвоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.</p> <p>Прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 100-115 см). Кувырок упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад длинный кувырок стойка на голове и руках.</p> <p>Прыжок боком с поворотом на 90 девочки (конь в ширину, высота 100 см). Мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад.</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная подготовка. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Общ развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p> | 8 |
| 1.4 | <p>Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 20 (м) ,15 (д) мин. Бег 2000м (м) 1500 м(д) Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) срасстоянии м, до 12-16 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски</p> | 23 |

| | | |
|-----|--|----|
| | набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками). Основы туристической подготовки. | |
| 1.5 | Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) , коньковый ход, двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот плугом, Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Гонки с выбыванием». «как по часам». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 23 |
| 1.6 | Плавание: Упражнения для ознакомления с водой, специальные плавательные упражнения для изучения способом кроля на груди, на спине, брасса, старт пловца. ТБ на уроках плавания игры, свободное плавание, личная и общественная гигиена, самоконтроль, Способы транспортировки пострадавшего в воде. Способы плавания. Специально плавательные упражнения для изучения кроля, на груди, спине брасса.Правила соревнований. | 3 |
| 2 | Вариативная часть | 18 |
| 2.1 | Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.при встречных калоннах. То же через сетку. Отбивание мяча кулаком .Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку Прием передач. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. | 12 |

| | | |
|-----|---|-----|
| | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля Бадминтон: Правила ТБ по бадминтону. Основные приемы игры, Способы перемещения стойки, хват ракетки. Размеры площадки Короткая подача, Высоко далекая подача . Общая физическая подготовка. | 6 |
| 2.2 | Итого: | 105 |

Тематическое планирование 5 класс .

| № п/ п | Тема урока | Колво часов | Дата проведения | |
|--------------|--|-------------|-----------------|-------------|
| | | | По плану. | Фактически. |
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 |
| 1 | Инструктаж ТБ по. Высокий старт. | | | |
| 2 | Бег с ускорением 30 м | | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции Бег 30 м на результат. Зачет. | | | |
| 4 | Бег с ускорением. Бег 60 метров на результат. Зачет | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | | | |
| 6 | Метание малого мяча в цель. | | | |

| | | | |
|--------|--|--|--|
| | | | |
| 7 | Тестирование уровня физ. подготовленности. | | |
| 8 | Прыжок в длину на результат. | | |
| 9 | Бег 1000 м на результат. | | |
| 1 0 | Бег на средние дистанции.1500 м. | | |
| 1 1 | Инструктаж Тб по баскетболу Обучение стойка игрока, ведение мяча на месте. | | |
| 1 2 | Закрепление ведение мяча на месте. | | |
| 1 3 | Совершенствование ведение мяча на месте. | | |
| 1 4 | Техника ведение мяча на месте.прыжком. Обучение передача, ловля 2 руками мяча от груди. Зачет. | | |

| | | | |
|--------|--|--|--|
| | | | |
| 1 5 | Закрепление передача, ловля 2 руками мяча от груди. | | |
| 1 6 | Совершенствование передача, ловля 2 руками мяча от груди. Игра в баскетбол. Зачет. | | |
| 1 7 | Техника передачи, ловля 2 руками мяча от груди. Зачет | | |
| 1 8 | Закрепление ведение мяча, правой, левой рукой. Игра в мини- баскетбол. | | |
| 1 9 | Техника ведение мяча правой и левой рукой. Игра в баскетбол. Зачет. | | |
| 2 0 | Закрепление броска мяча с места. Учебная игра в баскетбол. | | |

| | | | |
|--------|---|--|--|
| 2 1 | Совершенствование броска мяча с места. Эстафеты. | | |
| 2 2 | Техника броска мяча с места. Игра в баскетбол. Зачет | | |
| 23 | Инструктаж Тб по волейболу Обучение передвижениям выполнение задания | | |
| 24 | Закрепление передвижениям Игра в пионербол. | | |
| 25 | Совершенствование передвижений. Игра в пионербол. | | |
| 26 | Техника передвижения Игра пионербол. Зачет. | | |
| 27 | Обучение стойка игрока. Пионербол элементами волейбола. | | |
| 28 | Закрепление стойка игрока. Пионербол с элем волейбола. | | |
| 29 | Совершенствование стойка игрока. Игра в пионербол с элементами волейбола. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 30 | Техника стойка игрока. Пионербол с элементами волейбола. Зачет. | | |
| 31 | Обучение передаче сверху. Игра в пионербол. | | |
| 32 | Закрепление передаче сверху. Игра упрощенным правилам в волейбол. | | |
| 33 | Обучение нижней прямой подачи Совершенствование передаче сверху. | | |
| 34 | Закрепление нижней прямой подачи. Игра в волейбол. Зачет. | | |
| 35 | Повторение техники нижней прямой подачи. | | |
| 36 | Техника передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол. Зачет. | | |
| 37 | Техника нижней подачи. Учебная игра в волейбол. Зачет. | | |
| 38 | Передачи, мяча над собой | | |
| 39 | Передачи, а мяча над собой после перемещений. | | |
| 40 | Передача мяча сверху двумя руками в тройках после перемещения вперед. | | |
| 41 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 42 | Игра в волейбол в форме соревнований. | | |
| 43 | Соревновательная игра в волейбол. | | |
| 44 | Инструктаж ТБ по лыжной подготовке Обучение поворотов переступанием. | | |
| 45 | Обучение попеременно двухшажного хода. | | |
| 46 | Закрепление техники попеременно двухшажного хода. | | |
| 47 | Техника поворотов переступанием. Зачет. | | |
| 48 | Совершенствование попеременно двухшажного хода. | | |
| 49 | Техника попеременно двухшажного хода. Обучение одновременно бесшажного ход. Зачет. | | |
| 50 | Закрепление одновременно бесшажного хода. | | |
| 51 | Лыжные гонки на 1 км. Зачет | | |

| | | | |
|--------|--|--|--|
| 5 2 | Повторение техники одновременно бесшажного хода. | | |
| 5 3 | Техника одновременно бесшажного хода. Эстафеты. Зачет. | | |
| 5 4 | Закрепление торможение плугом. | | |
| 5 5 | Лыжные гонки на 1 км на результат. Совершенствование торможения. Зачет. | | |
| 5 6 | Техника торможения плугом. Игры на лыжах. Зачет. | | |
| 5 7 | Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции. | | |
| 5 8 | Игры на лыжах. Прохождение дистанции. | | |
| 5 9 | Обучение подъема наискось «полу ёлочкой». | | |
| 6 0 | Закрепление подъема наискось «полу ёлочкой» «елочкой». Зачет. | | |
| 6 1 | Совершенствование подъема наискось «полу ёлочкой». | | |

| | | | |
|--------|---|--|--|
| 6 2 | Повторение попеременно двухшажного хода. | | |
| 6 3 | Обучение поворот переступанием | | |
| 6 4 | Закрепление поворотов при спуски с горы. | | |
| 6 5 | Прохождение дистанции в соревновательном темпе 1 км. | | |
| 6 6 | Лыжные гонки 1 км. Зачет. | | |
| 6 7 | Инструктаж ТБ по гимнастике. Акробатика. Кувырок вперед. | | |
| 6 8 | Кувырок вперед и назад | | |
| 6 9 | Стойка на лопатках. Зачет | | |
| 7 0 | Акробатические соединения из 2-3 элементов. | | |
| 7 1 | Акробатические соединения из 4-5 элементов. Зачет | | |

| | | | | |
|--------|--|--|--|--|
| 7 2 | Техника акробатических соединений из 4-5 элементов. | | | |
| 7 3 | Опорный прыжок, строевые упражнения | | | |
| 7 4 | Техника опорного прыжка, Зачет. | | | |
| 7 5 | Обучение техники хвата ракетки. | | | |
| 7 6 | Обучение способам перемещения по площадке | | | |
| 7 7 | Повторение способам перемещения по площадке. Обучение технике короткой подачи. | | | |
| 7 8 | Обучение игровым стойкам. | | | |
| 7 9 | Повторение техники короткой подачи | | | |
| 8 0 | Короткие быстрые удары. | | | |
| 81 | Инструктаж ТБ по мини. Обучение ведение мяча. Игра в футбол. | | | |
| 82 | Закрепление ведение мяча. Игра в футбол. | | | |
| 83 | Повторение ведение мяча. Игра в мини - футбол. | | | |
| 84 | Техника ведение мяча. Обучение удара по мячу. Зачет. | | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 85 | Закрепление удара по мячу. Учебная игра в мини футбол. | | |
| 86 | Повторение техники удара по мячу. Учебная игра в мини футбол. | | |
| 87 | Техника удара по мячу. Учебная мини игра в мини футбол. Зачет. | | |
| 88 | Закрепление остановка мяча. | | |
| 89 | Повторение техники остановка мяча. Зачет | | |
| 90 | . Бег 30 м высокого старта. | | |
| 91 | Инструктаж ТБ по л/ атлетике Обучение низкого старта. | | |
| 92 | Закрепление низкого старта. Прыжок в высоту. | | |
| 93 | Закрепление низкого старта. Прыжок в высоту. | | |
| 94 | Бег с низкого старта 30 м на результат. Повторение техники прыжка в высоту. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 95 | Техника прыжка в высоту способом перешагивание. | | |
| 96 | Техника прыжка в высоту способом перешагивание. | | |
| 97 | Закрепление метание мяча. Бег 60 м на результат. Зачет. | | |
| 98 | Бег 1000 м на результат. Совершенствование метание мяча. Зачет. | | |
| 99 | Техника метание мяча. Техника прыжка в длину в шаге. | | |
| 100 | Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 101 | Техника прыжка в длину в шаге. Бег 1500 м на результат. Зачет. | | |
| 102 | Преодоление туристической полосы препятствии. Прохождение по азимуту. | | |
| 103 | Инструктаж ТБ по плаванию. Способы плавания. | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 104 | Специально плавательные упражнения, для изучения плавания. | | |
| 105 | Способы освобождения от захватов тонущего | | |

| |
|--|
| |
| |

Список литературы.

Учебник: физическая культура, 5-6-7 классы, под редакцией М.Я. Виленского , Москва «Просвещение» 2012 г.

Дополнительная литература: Авзалов Р.А Физическая культура Учебное пособие для учащихся сред. общеобразовательных учреждений /= Казань; Магариф, 2005,-159 Железяк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе: / пособие для учителя , - М.; Просвещение 1989,- 128 с Жуков М.Н. Подвижные игры –М.; Издательский центр» Академия , 2002 .- 160 с.

Утверждены
приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 г. № 164

ИЗМЕНЕНИЯ,

которые вносятся в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

1. В части I «Начальное общее образование. Основное общее образование»:
 - а) в разделе «Стандарт начального общего образования по физической культуре»:
в позиции «Способы двигательной деятельности» подраздела «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ»:
дополнить абзацем вторым следующего содержания:
«Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча;

баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча»;

последний абзац дополнить текстом следующего содержания:

«Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини- баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.»;

в подразделе «Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу» текст «осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх» изложить в следующей редакции:

«осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)»;

б) в подразделе «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ» раздела «Стандарт основного общего образования по физической культуре»:

последний абзац позиции «Основы физической культуры и здорового образа жизни» дополнить текстом следующего содержания:

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.»;

позицию «Спортивно-оздоровительная деятельность» дополнить текстом следующего содержания:

«Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.».

2. В подразделе «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ» раздела «Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре» (профильный уровень) части II «Среднее (полное) общее образование»:

в позиции «Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки» текст «Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).» изложить в следующей редакции:

«Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).»;

позицию «Введение в профессиональную деятельность» дополнить абзацем следующего содержания:

«Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.».

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|--|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в дея- | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных в сравнении с | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|----------|----------|----------|----------|
|----------|----------|----------|----------|

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p> |
|---|--|--|---|

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|---|--|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. | | | |
|---|--|--|--|

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

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

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 5 класс

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|----------|------|------|---------|------|------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег на 30 м (сек) | 6.3 | 6.1 | 5.6 | 6.6 | 6.5 | 5.8 |
| Прыжки в длину с места | 120 | 134 | 157 | 114 | 127 | 150 |
| Метание набивного мяча | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| Челночный бег 3х10 м | 9.6 | 9.1 | 8.5 | 11.6 | 10.6 | 9.9 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) | 13 | 16 | 19 | 9 | 12 | 14 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 4 | 6 | 9 | 6 | 9 | 12 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз) | 27 | 30 | 35 | 15 | 25 | 30 |
| Бег на 60 м (сек) | 11.8 | 11.2 | 10.6 | 12.2 | 11.4 | 10.8 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 220 | 260 | 300 | 180 | 220 | 260 |
| Прыжки в высоту (см) | 80 | 90 | 100 | 80 | 90 | 95 |
| Метание мяча 150гр. | 18 | 27 | 29 | 12 | 15 | 17 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 6 | 7 | 10 | 14 |
| Лыжные гонки 1 км. (мин. сек) | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| Бег на 1500 м (мин.сек) | 8.30 | 8.10 | 7.50 | 9.00 | 8.30 | 8.10 |

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, сек Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12 180 ----- | — 165 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 сек 16 мин 30 сек | 10 мин 20 сек 21 мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0 12,0 | 14,0 10,0 |

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ

[illegible]