

Рассмотрено
руководитель ШМО
_____/Е.Н. Долгова/
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2020 г.

Согласовано
заместитель директора по
УР МБОУ «Чувашско-
Елтанская СОШ»
_____/М.Н.Липатова/
« 25 » августа 2020 г.

Утверждаю
директор МБОУ «Чувашско-
Елтанская СОШ»
_____/А.В.Алексеев/
Приказ № 58 от
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 5 класса

Кирилловой Надежды Дмитриевны,
учителя первой квалификационной категории
МБОУ «Чувашско-Елтанская СОШ»
Чистопольского муниципального района РТ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2025 годы, утвержденной приказом № от августа 2025 года

- Учебного плана МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом № 55 от 31 августа 2020 года

- Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы Москва: «Просвещение» 2013г

В соответствии с Учебным планом МБОУ Чувашско-Елтанская СОШ» на 2020-2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 5 классе 3 часа в неделю, что составляет 105 часов в год.

Цели и задачи учебного предмета

Основная цель: изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том

числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 5 классе

Личностные результаты:

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об

основах светской этики, культуры традиционных религий). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах).

Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;

потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом).

Метапредметные результаты

Коммуникативные результаты

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

Регулятивные результаты

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
 - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
 - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

Предметные результаты

Ученик сможет:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага)

Гимнастика (18 часов: 18 во 2 четверти) *Акробатические упражнения и комбинации:* Кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: Прыжок на гимнастического козла с последующим сприванием

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты стоя на месте прыжком.

Легкая атлетика (21 часов: 11 в 1 четверти, 10 в 4 четверти)

Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Лыжная подготовка (18 часов: в 3 четверти)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полулочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов).

Баскетбол (18 часов: в 15 часов в 1 четверти, 3 часа в 4 четверти) *Разновидности ведение мяча:* на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

Волейбол (18 часов: 11 часов в 3 четверти, 7 часов в 4 четверти)

Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).

Футбол (мини-футбол) (9 часов в процессе уроков в разделе легкая атлетика)

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.

Плавание (3 часа: 3 часа в 2 четверти) *Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса.*

Гандбол (3 часа: 3 часа в 4 четверти)

Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Основы туристической подготовки (3 часа: 3 часа в 4 четверти)

История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

Нормативы (3 часа: 1 час 1, 3, 4 четверти)

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тематическое планирование

5 класс

3 ч. в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	3	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>
2	Гимнастика	18	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП(физической подготовкой). Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>

3	Легкая атлетика	21	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>
4	Лыжная подготовка	18	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>
5	Баскетбол	18	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>

			<p>техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха.</p>
6	Волейбол	18	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>
7	Футбол	9 в процессе урока	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила</p>

			подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
8	Плавание	3	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием.
9	Гандбол	3	Изучать историю гандбола и запоминать имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
10	Туризм	3	Раскрывать историю формирования туризма. Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
11	Нормативы	3	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	105	

Перечень учебно-методического обеспечения

- Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений, под редакцией М.Я.Виленского – М.: Просвещение, 2013
- Настольная книга учителя физической культуры .Автор Г.И.Погодаев; ред. Л.Б.Кофмана ;Физкультура и спорт 1998.-496 с.
- Физкультура. 5 класс: поурочные планы /авт.-сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин – Волгоград: Учитель , 2008
- Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011
- методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Л/А. ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	11 1	03.09	
2	Зачет. Бег 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег до 500 м. Основные правила игры в футбол.	1	05.09	
3	Скоростной бег до 40 м. 3х10. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	07.09	
4	Зачет. Бег на 60 м на результат Учебная игра.	1	10.09	
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Зачет. Прыжок в длину с места. Ведение мяча по прямой с изменением направления ,ведущей и неведущей ногой.	1	12.09	
6	Зачет. Подтягивание в висе на перекладине. Учебная игра.	1	14.09	
7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Бег до 800 м. Ведение мяча внутренней стороны стопы.	1	17.09	
8	Зачет. Прыжок в длину с разбега. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	19.09	
9	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Учебная игра с заданиями.	1	21.09	
10	Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег до 1 км	1	24.09	
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег до 1000 м	1	26.09	
12	Баскетбол. ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	15 1	28.09	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	03.10	
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	05.10	
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	08.10	
17	Зачет Ловля и передача мяча двумя руками от груди .	1	10.10	
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	12.10	
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1	15.10	
20	Ведение мяча с изменением направления на месте.	1	17.10	
21	Ведение мяча с изменением направления движения	1	19.10	
22	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	22.10	

23	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	24.10	
24	Зачет. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	26.10	
25	Игра в мини баскетбол	1	29.10	
26	Игра в мини баскетбол	1	31.10	
27	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	09.11	
28	Гимнастика. ТБ Акробатика .Кувырок вперед.	18 1	12.11	
29	Кувырок вперед и назад.	1	14.11	
30	Стойка на лопатках.	1	16.11	
31	Акробатические соединения из 2-3 эл-ов	1	19.11	
32	Акробатические соединения из 4-5 эл-ов	1	21.11	
33	Акробатические соединения из 4-5 элементов .	1	23.11	
34	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	26.11	
35	Подтягивание в висе.	1	28.11	
36	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	30.11	
37	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	03.12	
38	Комбинация на перекладине	1	05.12.	
39	Комбинация на перекладине	1	07.12	
40	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	10.12	
41	Прыжки со скакалкой	1	12.12	
42	Прыжок ноги врозь	1	14.12	
43	Прыжок ноги врозь	1	17.12	
44	Броски набивного мяча.	1	19.12.	
45	Опорный прыжок	1	21.12	
46	Плавание. ТБ. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований	3 1	24.12	

47	ТБ при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1	26.12	
48	Техника плавания Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.	1	11.01	
49	Лыжная подготовка ТБ. Правила поведения учащихся на уроках лыжной подготовки . Имитация попеременного двухшажного хода. .	18 1	14.01	
50	Повторное прохождение отрезков на скорость. Прохождение дистанции 1км.	1	16.01	
51	Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. Повторное прохождение отрезков на скорость.	1	18.01	
52	Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение	1	21.01	
53	Повторное прохождение отрезков на скорость. Прохождение дистанции 1км.	1	23.01	
54	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение	1	25.01	
55	Повторное прохождение отрезков на скорость. Прохождение дистанции 1кл	1	28.01	
56	Подъём «полуёлочкой», спуск, торможение «плугом».	1	30.01	
57	Контрольный урок .Одновременный бесшажный ход Спуск, торможение «плугом». Повторное прохождение отрезков на скорость	1	01.02	
58	Спуск в средней стойке. Торможени «плугом» Повороты переступанием на месте и при ходьбе	1	04.02	
59	Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке	1	06.02	
60	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой» .Спуск в средней стойке	1	08.02	
61	Прохождение дистанции до2000 метров по пересечённой местности.	1	11.02	
62	Зачет. Прохождение дистанции 1000м	1	13.02	
63	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	15.02	
64	Лыжные гонки 1 - 2км.	1	18.02	
65	Круговая эстафета 150 м.	1	20.02	
66	Лыжная эстафета.	1	22.02	
67	Волейбол. ТБ. Основы знаний: История волейбола. Правила и основные приёмы игры. .	11 1	25.02	
68	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Контрольная игра	1	27.02	
69	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	1	01.03	
70	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	04.03	

71	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	06.03	
72	Передача мяча над собой приёмом двумя снизу.	1	08.03	
73	Нижняя прямая подача из зоны защиты. Учебная игра.	1	11.03	
74	Нижняя прямая подача из зоны защиты. Учебная игра.	1	13.03	
75	Передача мяча двумя снизу над собой и в парах с набрасывания. Учебная игра с заданием	1	15.03	
76	Передача мяча приёмом двумя снизу над собой и в парах с набрасывания.	1	18.03	
77	Учебная игра с заданием	1	20.03	
78	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	01.04	
79	Волейбол. Волейбол – перемещения в стойке игрока.	7 1	03.04	
80	Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	1	05.04	
81	Передача мяча сверху двумя руками.	1	08.04	
82	Нижняя прямая подача.	1	10.04	
83	Игра по упрощенным правилам.	1	12.04	
84	Учебная игра.	1	15.04	
85	Учебная игра.	1	17.04	
86	Баскетбол. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	3 1	19.04	
87	Позиционное нападение через скрестный выход.	1	22.04	
88	Позиционное нападение через скрестный выход.	1		
89	Гандбол. Овладение техникой бросков мяча.	3 1	24.04	
90	Освоение индивидуальной техникой защиты	1	26.04	
91	Учебная игра	1	29.04	
92	Л/А.ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Зачет. бег 30 м. Бег до 1000 метров.	10 1	01.05	
93	Скоростной бег до 40 м. Тестирование. 3x10м. Бег до 1000 метров.	1	03.05	

94	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	06.05	
95	ТБ. Прыжок в длину с разбега Зачет. прыжок в длину с места	1	08.05	
96	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Зачет. Подтягивание в висе на перекладине. Бег до 1500метров.	1	10.05	
97	Зачет. Прыжок в длину с разбега	1	13.05	
98	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	15.05	
99	Зачет. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	17.05	
100	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1	20.05	
101	Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1	22.05	
102	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	24.05	
103	Основы туристической подготовки. Инструктаж по ТБ.Ориентирование на местности по компасу. Спортивное ориентирование.	3 1	27.05	
104	. Спортивное ориентирование. Преодоление полосы препятствий.	1	29.05	
105	Установка палатки. Разжигание костра. Вязание узлов.	1	31.05	

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. 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:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. 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, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	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 и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную

деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Приложение 1

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	нормативы выполнены ниже 4х баллов	5,8	6,2	нормативы выполнены ниже 4х баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		10,1	11,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, м	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, м	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, м	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, висе, раз см	4 280	2 220		- 250	- 170	
Подтягивание в						
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		14	8	
Бег на лыжах 1 км, мин	6,50	7,20		7,15	8,50	
Бег на лыжах 2 км, м	-	б/в		-	б/в	
Кросс 1500 м, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	-	б/в		-	б/в	