

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАУСТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ВЯЗНИКОВСКОГО РАЙОНА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ»**

ОБСУЖДЕНО

На заседании ШМО

 / Н.В.Косенкова/

Протокол № 1

« 30 » августа 2018г.

СОГЛАСОВАНО

Ответств. по УР

 /А.А.Канакова/

« 30 » августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 /А.Б.Сысоев/

Приказ № 74

«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5 класса**

**Срок реализации программы
(на 2018/2019 учебный год)
Уровень базовый**

Рабочая программа составлена на основе программы – Комплексной программы по физической культуре учащихся 1-11 классы. Автор Лях В.И. 2014 г.

Составитель:

Бирев Юрий Владимирович,
учитель физической культуры,
I квалификационной категории

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «30»августа 2018 года

д.Паустово

Пояснительная записка.

Рабочая программа для учащихся 5 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2011г., в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год;

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010

Цели и задачи реализации программы.

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

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые

лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 105 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (21 час) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с

собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой

активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формируемые УУД

УУД в широком смысле – «умения учиться», т.е. способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта. Это совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Овладение учащимися УУД – залог успешного освоения любого предмета. Необходимость организации работы по формированию УУД на уроках физической

культуры обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и Стандартами второго поколения.

Виды УУД, формируемые на уроках физической культуры

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Предметные результаты освоения учебного предмета.

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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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.
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.
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, физкультпауз (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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся

5 класса - 3 часа в неделю.

№ ур ок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
1.	I четверть Легкая атлетика	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.
2	Спринтерский бег	Стартовый разгон Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3		Высокий старт	Демонстрируют технику низкого старта.
4		Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
5		Бег 60 м на время. Развитие скоростных способностей.	Показывают результат: 10.0-10.6-11.2 (м.); 10.2-10.8-11.4 (д.)
6		Кросс 1000 м на время. Развитие выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе бега, соблюдают правила безопасности.
7- 11	Метание	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости.	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Показывать результат: 34-27-20 (м.), 24-21-17 (д.)

12 - 17	Длительный бег	Развитие выносливости Бег 1000 метров без учета времени. Беговые упражнения. Бег 1000 метров на время. Кросс 1500 метров без учета времени. Медленный бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1000 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
18 - 20	Прыжки в длину.	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику прыжка в длину с места.
21 - 23	Спортивные игры Футбол. Лапта.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Играют по упрощенным правилам. Овладевают основными приемами игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.
24	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты.	Соблюдают требования инструкций. Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Овладевают основными приемами игры.
25		Ловля и передача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Выполняют различные варианты передачи мяча.
26		Ведение мяча.	Корректируют движения при ловле и передаче мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
27		Броски мяча.	Соблюдают правила безопасности. Выполняют ловлю и передачу мяча.
28	II четверть. Гимнастика	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
29 - 30		Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	Описывают технику ОРУ. Описывают технику данных упражнений, четко выполняют строевые приемы.
31 - 32		Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно.	Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
33 - 36		Акробатическая комбинации. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекаты.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
37		Комбинации из ранее освоенных акробатических	Демонстрируют комплекс акробатических упражнений.

		элементов. Развитие гибкости.	
38 - 39		Упражнения в висе и упорах. Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д).	Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений.
40 - 42		Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м). Развитие координационных способностей.	Показывают результат: 6-4-2 (м.). Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
43 - 44		Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	Используют упражнения для развития силовых способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
45 - 46		Развитие координационных способностей	Используют упражнения для развития координационных способностей
47		Гимнастическая полоса препятствий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий.
48		Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.	Знают упражнения комплекса.
49 - 50	III четверть Лыжная подготовка.	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем.	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта.
51 - 55		Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.
56 - 58		Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
59 - 61		Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

		Развитие выносливости.	
62 - 65		Обучение торможению плугом, подъему елочкой на склоне до 45°. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости.	Демонстрируют технику спусков и подъемов; торможение плугом.
66 - 69		Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов.
70 - 75		Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км. Развитие двигательных качеств.	Показывают результат: 6.30-7.00-7.30 (м.); 7.00-7.30-8.00 (д.)
76 - 77	Пионербол/ Основы волейбола	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	Соблюдают требования инструкций. Овладевают основными приемами игры.
78 79	IV четверть	Прием и передача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80 - 81		Овладение игрой. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Умеют играть в пионербол.
82	Легкая атлетика Прыжки в высоту.	Основы знаний. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания. Основы техники прыжков в высоту: способы, рекорды. Развитие координационных способностей	Соблюдают требования инструкции. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
83 - 84		Овладение техникой прыжка в высоту. Подбор разбега.	Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей.
85		Прыжки в высоту на результат в виде соревнования. Развитие	Показывают результат в прыжках в высоту: 105 – 95- 85 (м.); 95-90-85(д.)

		координационных способностей	
86 - 87	Прыжки в длину.	Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие силовых способностей и прыгучести	Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
86	Спринтерский бег	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
87		Высокий старт	Демонстрируют технику низкого старта.
88		Финальное усилие. Эстафеты.	Демонстрируют финальное усилие в эстафетном беге.
89		Бег 60 метров – на результат. Развитие скоростных способностей.	Показывают результат: 10.0-10.6-11.2 (м.); 10.2-10.8-11.4 (д.)
90	Развитие выносливости.	. Бег от 200 до 1000 м. Развитие скоростной выносливости	Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость).
91		Бег 1000 метров – на результат. Развитие выносливости	Показывают результат бега на 1000 метров.
92		Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени.	Демонстрируют технику гладкого бега по стадиону.
93	Метание	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрируют отведение руки для замаха.
94		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрируют финальное усилие.
95		Метание мяча на дальность.	Демонстрируют технику в целом. Показывают результат: 34-27-20 (м.), 24-21-17 (д.)
97 - 98	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега.	Показывают результат: 340-300-260 (м.); 300-260-200 (д.)
99 - 10 0	Туристические упражнения.	Полоса препятствий.	Формируют на практике туристические навыки. Объясняют важность бережного отношения к природе.
10 1- 10 3	Спортивные игры. Футбол. Русская лапта.	Совершенствование изученного ранее в учебных играх по упрощенным правилам.	Играют в избранную игру по упрощенным правилам.
10 4- 10 5	Резервные уроки. Спортивные игры	Двигательный режим. Правила техники безопасности на воде.	Соблюдают правила техники безопасности, чтобы избежать травм и несчастных случаев.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение.

Книгопечатная продукция.

Примерные программы по физической культуре. 1 – 11 классы.

Рабочие программы по физической культуре.

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха, А.А.Зданевич.

Физическая культура. 5 – 7 классы /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; под. ред. М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. 8 – 9 классы /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.

Учебник для общеобразовательных учреждений.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Демонстрационные учебные пособия.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения РК.

Диагностика физической подготовленности учащихся (тестирование)

Контрольные нормативы для 5 класса

		мальчики			девочки		
	Контрольное упражнение	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5.1	5.6	6.3	5.3	5.8	6.5
2.	Бег 60 м	10.2	10.6	11.4	10.4	10.8	11.6
3.	Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	5.30	5.50	6.20
4.	Бег 1500 м.	Без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места	170	160	145	160	145	130
6.	Подтягивание/ отжимания	6	4	3	15	10	8
7.	Поднимание туловища 30 с.	23	19	15	18	15	12
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	40	35	25	45	40	30
9.	Наклон туловища вперед	10	7	3	15	9	5
10.	Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
11.	Метание мяча 150 г.	34	27	20	21	17	14
12.	Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10