

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Домново

«Рассмотрено» на
Педагогическом совете
МБОУ СОШ п.Домново

протокол № ____ от __. __. 201__

«Утверждено»
приказом директора
МБОУ СОШ п.Домново

Приказ № ____ от __. __. 201__

Директор
МБОУ СОШ
П.Домново
Ю.В. Анохина

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
5 КЛАСС (105 ЧАСОВ)**

Лабкова Анна Андреевна
учитель физической культуры
первой категории
МБОУ СОШ п.Домново

Домново
2016 – 2017

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Срок реализации рабочей программы -2016-2017 учебный год

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 часа в неделю – 105 ч. Согласно учебного плана на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа. Третий час на преподавание учебного предмета физическая культура был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Нормативные документы, регламентирующие составление и реализацию рабочих программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Примерные программы по учебным предметам
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования
- Основная образовательная программа основного общего образования образовательного учреждения
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17.12.2010г. № 1897),
- Конвенция о правах ребенка,

- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.№2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированными в Минюсте России 03 марта 2011 г.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г
- Приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889 о «О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях»
- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06.2012 г. №19-166

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется модулем «Плавание»). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт сложности элементов на базе ранее пройденных.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и

применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок

- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения

- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

— организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

- 1.1 Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России
- 1.2 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
- 1.3 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
- 1.4 Здоровье и здоровый образ жизни
- 1.5 Режим дня, его основное содержание и правила планирования
- 1.6 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
- 1.7 Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

Учащиеся научатся:

- = характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

2.Гимнастика с основами акробатики (19 ч)

- 2.1 Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.
- 2.2 Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно
- 2.3 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега
- 2.4 Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя
- 2.5 Акробатические комбинации из 4-5 элементов
- 2.6 Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад
- 2.7 Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад
- 2.8 Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот
- 2.9 Лазанье по канату в три приёма
- 2.10 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.
- 2.11 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
- 2.12 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа
- 2.13 Опорный прыжок через козла ноги врозь
- 2.14 Опорный прыжок через козла согнув ноги

Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусьях
- выполнять комбинации упражнений на кольцах

- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Учащиеся получают возможность научиться :

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине

3.Лёгкая атлетика (19ч)

- 3.1 Бег 30 метров с высокого старта
- 3.2 Низкий старт и стартовый разгон
- 3.3 Бег 60 метров с низкого старта
- 3.4 Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров
- 3.5 Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
- 3.6 Разбег и отталкивание в прыжке в длину
- 3.7 Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги
- 3.8 Техника прыжка в длину с места.
- 3.9 Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
- 3.10 Техника прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.11 Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание
- 3.12 Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега
- 3.13 Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)
- 3.14 Техника метания малого мяча (140 г) на дальность
- 3.15 Метание малого мяча (140 г) с места
- 3.16 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега
- 3.17 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- 3.18 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)
- 3.19 Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)
- 3.20 Тестирование бега 60 метров с низкого старта

- 3.21 Тестирование челночного бега 3*10 метров
- 3.22 Тестирование прыжка в длину с места
- 3.23 Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
- 3.24 Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.25 Тестирование метания малого мяча в цель

- 3.26 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
- 3.27 Тестирование бега 1000 метров
- 3.28 Бег по полосе препятствий

Учащиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

4. Межпредметный модуль «Плавание» (31ч)

4.1 Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.

4.2 Освоение с водой

4.3 Кроль на спине

4.4 Кроль на груди

4.5 Брасс

4.6 Баттерфляй

4.7 Элементы прикладного плавания

4.8 Закрепление навыка избранного способа плавания

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- понимать что такое гигиена при занятиях плаванием;
- понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять проныривания и открывать глаза в воде;
- выполнять выдохи в воду;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- выполнять учебные прыжки в воду («солдатином»);
- играть в воде;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- выполнять старт из воды;
- плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;

- плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
- выполнять старты с тумбочки;
- владеть способами прикладного плавания;
- плавание в сложных условиях;
- плавание с предметами и грузами;
- транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

Ожидаемые результаты:

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений.

- В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.

- В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: обще развивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

5. Спортивные игры

5а. Баскетбол (18ч)

- 5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
- 5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения
- 5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- 5.4 Передача мяча одной рукой от плеча
- 5.5 Передача мяча одной рукой снизу
- 5.6 Передача мяча с отскоком от пола
- 5.7 Передача мяча при встречном движении
- 5.8 Передача мяча одной рукой сбоку
- 5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
- 5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения

- 5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения
- 5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- 5.13 Бросок мяча после ведения
- 5.14 Вырывание и выбивание мяча
- 5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении
- 5.16 Повороты с мячом на месте
- 5.17 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

Учащиеся научатся:

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой
- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения
- выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выполнять передачу мяча при встречном движении
- = выполнять передачу мяча одной рукой сбоку
- совершать бросок мяча двумя руками от груди
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча
- совершать бросок мяча одной рукой от головы
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- совершать бросок мяча после ведения
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

Учащиеся получают возможность научиться:

- играть по правилам баскетбола
- описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками
- описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча
- описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
- описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- описывать технику выполнения броска двумя руками от груди
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди
- описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
- описывать технику выполнения броска мяча после ведения
- описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения

- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий
- моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

5б. Волейбол (18ч)

- 5.18 Стойка и перемещение игрока
- 5.19 Передача мяча сверху двумя руками
- 5.20 Приём мяча снизу двумя руками
- 5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками
- 5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками
- 5.23 Приём мяча одной рукой снизу
- 5.24 Нижняя прямая подача
- 5.25 Верхняя прямая подача
- 5.26 Планирующая подача
- 5.27 Верхняя боковая подача
- 5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад
- 5.29 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками

- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

Тематическое планирование

Наименование учебной темы (раздела)	Кол-во часов, отведенное на изучение темы (раздела)	№ урока	Тема урока	
			Тема урока в соответствии с записями в классном журнале	Тема урока (полное содержание)
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	1	Инструктаж по охране труда на уроках физкультуры в зале и на улице. <u>Теория:</u> «Физическая культура как система разнообразных форм занятий».	
Лёгкая атлетика	19		Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	
		2	Бег на короткие дистанции.	
		3	Метание малого мяча. Прыжки в длину с места.	
		4	Метание малого мяча.	
		5	Прыжки в длину с места (тест).	
		6	Метание малого мяча.	
		7	«Челночный бег» 4х9м.	
		8	Кроссовая подготовка.	
		9	Прыжки в длину с разбега.	
		10	«Челночный бег» 4х9м (тест)	
		12	Бег 30, 60м (тест).	
		11	Эстафетный бег.	
Основы знаний о физической культуре		12	<u>Теория:</u> «Физическое развитие человека».	
Спортивные игры Волейбол		13	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр (волейбола). Стойка игрока, перемещения.	
		14	Верхняя передача.	
		15	Нижняя передача.	
		16	Передачи в парах.	

Межпредметный модуль «Плавание»	Т.Б. Основы знаний.	17	Т.Б. Основы знаний.	
		18	Подача мяча.	
		19	Приём подачи.	
Межпредметный модуль «Плавание»		20	Подготовительные упражнения для освоения с водой	
		21	Комбинации изученных элементов.	
		22	Приём мяча снизу двумя руками.	
Межпредметный модуль «Плавание»		23	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	
		24	Игра по упрощённым правилам.	
		25	Учебная игра.	
Межпредметный модуль «Плавание»		26	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	
		27	Учебная игра.	
		28	Учебная игра.	
Межпредметный модуль «Плавание»		29	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	
Основы знаний о физической культуре		30	<u>Теория:</u> «Правильная осанка, её формирование, профилактика нарушений осанки». <u>Теория:</u> « Режим дня, правила планирования».	
Гимнастика	19	31	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	
Межпредметный модуль «Плавание»		32	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	
		33	Комплекс ОРУ на месте.	

		34	Комплекс ОРУ в движении.	
Межпредметный модуль «Плавание»		35	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	
		36	Акробатические упражнения (стойка на лопатках).	
		37	Акробатические упражнения (кувырки вперёд и назад).	
Межпредметный модуль «Плавание»		38	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	
		39	Акробатические упражнения («мост»).	
		40	Приседания за 30 сек.	
Межпредметный модуль «Плавание»		41	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	
		42	«Угол» на гимнастической стенке.	
		43	Отжимание в упоре лёжа.	
Межпредметный модуль «Плавание»		44	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	
Основы знаний о физической культуре		45	Теория: «Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность». Упражнения на брюшной пресс.	
Гимнастика				
		46	Подтягивание из виса	
Межпредметный модуль «Плавание»		47	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	
		48	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
		49	Упражнения на гибкость.	
Межпредметный модуль «Плавание»		50	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	
		51	Лазание по канату.	
		52	Упражнения в равновесии.	
Межпредметный модуль «Плавание»		53	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	

		54	Упражнения на гибкость.	
		55	Упражнения на гибкость.	
Межпредметный модуль «Плавание»		56	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	
Основы знаний о физической культуре		57	<u>Теория</u> : « Гигиенические требования к проведению занятий». <u>Теория</u> : « Правила закаливания организма».	
Основы знаний о физической культуре		58	<u>Теория</u> : «Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями». Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр (баскетбола).	
Спортивные игры				
Межпредметный модуль «Плавание»		59	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	
		60	Стойка игрока, перемещения.	
		61	Броски мяча с места.	
Межпредметный модуль «Плавание»		62	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	
		63	Броски мяча с места.	
		64	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом.	
Межпредметный модуль «Плавание»		65	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	
		66	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи.	
		67	Ведение мяча.	
Межпредметный модуль «Плавание»		68	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	
		69	Ведение мяча.	
		70	Подводящие игры.	

Межпредметный модуль «Плавание»		71	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	
		72	Подводящие игры.	
		73	Учебная игра.	
Межпредметный модуль «Плавание»		74	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	
		75	Учебная игра.	
Основы знаний о физической культуре		76	Теория: «Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз». Теория: «Самонаблюдение».	
Межпредметный модуль «Плавание»		77	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	
Спортивные игры		78	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр (волейбола). Стойка игрока, перемещения. Верхняя передача.	
		79	Нижняя передача.	
Межпредметный модуль «Плавание»		80	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	
		81	Передачи в парах.	
		82	Подача мяча. Приём подачи.	
Межпредметный модуль «Плавание»		83	Способы прикладного плавания	
		84	Комбинации изученных элементов.	
		85	Комбинации изученных элементов.	
Межпредметный модуль «Плавание»		86	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	
		87	Учебная игра.	
		88	Учебная игра.	
Межпредметный модуль «Плавание»		89	Вхождение в воду и подныривания к пострадавшему	

Основы знаний о физической культуре		90	<u>Теория:</u> «Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития». Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики.	
Лёгкая атлетика				
		91	Прыжки в длину с места.	
Межпредметный модуль «Плавание»		92	Подъём пострадавшего со дна	
		93	Прыжки в длину с разбега.	
		94	Метание малого мяча с места.	
Межпредметный модуль «Плавание»		95	Способы транспортировки пострадавшего	
		96	Метание малого мяча с разбега.	
		97	Бег 30, 60 м.	
Межпредметный модуль «Плавание»		98	Движения ногами и руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	
		99	«Челночный бег». Бег 300м.	
Межпредметный модуль «Плавание»		100	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	
		101	Бег 1км. Эстафетный бег.	
Межпредметный модуль «Плавание»		102	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	
		103	Кроссовая подготовка	
Межпредметный модуль «Плавание»		104	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	
Основы знаний о физической культуре		105	<u>Теория:</u> «Самоконтроль. Измерение ЧСС во время занятий физическими упражнениями».	

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	Баскетбол.
На освоение техники перемещений, владения мячом	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола
Основная направленность	Волейбол.
На овладение техникой	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и

передвижений, остановок, поворотов и стоек.	спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метра от сетки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Основная направленность	Кроссовая подготовка.
На освоение техники кроссового бега	Кроссовый бег до 2 км без учета времени
Основная направленность	Легкая атлетика
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60м. Бег на результат на 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 1500 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
На овладение техникой	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега

прыжка в высоту	
На овладение техникой метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики до 18м, девочки -12-14м).
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	Гимнастика с элементами акробатики
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.
На освоение общеразв-	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и

вающих упражнений без предметов	В движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскоком; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высотой 100-115см) Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	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.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.
-------------------------	---

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 5 класса

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
7	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
8	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+5
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
10	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
11	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
12	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00
7	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
8	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
10	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
11	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
12	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134