

Рассмотрено Руководитель ШМО специальных дисциплин _____/И.В.Зайцева/ Протокол от 29.08.2012 № 1	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ №10 г.Павлово _____/Е.Е.Пугина/ 01.09.2012	Утверждаю Директор МБОУ СОШ №10 г.Павлово _____/Л.А.Сачкова/ Приказ № 261 от 01.09.2012
---	--	---

МБОУ СОШ №10 г. Павлово

Рабочая программа

по физической культуре 5 классы

учителя по физической культуре

Панченкова Любви Владимировны

Составлена на основании программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений.

8-е издание. Москва «Просвещение» 2011г.

Автор: В.И. Лях.

Пояснительная записка

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

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

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

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

При решении задач физического воспитания учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

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

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

5 класс

Задачи физического воспитания учащихся 5 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию,
- закрепление навыков правильной осанки,
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень, м

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15

мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество часов (уроков)
		Класс	
		5	6
1	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Подвижные игры	27	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	

2	Вариативная часть	18	18
2.1	Баскетбол	18	18
	Волейбол	18	
2.2	Итого	102	102

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования

и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Демонстрировать 5 класс:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Подтягивание на перекладине	9	—
	Прыжок в длину с места, места см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное вып олвып. пяти кувырков,		
		10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов раз бега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через коз ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. **Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 выше	6,1-5,5	5,0 ниже	6,4 выше	6,3-5,7	5,1 ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,0
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11	9,7 выше	9,3-8,8	8,5 ниже	10,1 выше	9,7-9,3	8,9 ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	10,0	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,9	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 ниже	160-180	195 выше	130 ниже	150-175	189 выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6 мин бег, м	11	900 мене	1000-1100	1300 выше	700 ниже	850-1000	1100 выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

		сидя, см							
б	силовые	Подтягивание:	11	1	4-5	6 и выше			
		на высоте	12	1	4-6	7			
		на высоте	13	1	5-6	8			
		высокой	14	2	6-7	9			
		перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	15	3	7-8	10			
		На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

Календарно-тематическое планирование для 5 класса

№ урока п/п	Наименование раздела и темы всех уроков с указанием лабораторных, практических, контрольных работ	Количество часов на тему, раздел, урок	Срок прохождения	
			дата	корректировка
I четверть	<i>Легкая атлетика</i>			
1	Техника безопасности и ТБ. Бег по дистанции. ОРУ. П/И «перестрелка».		01.09	
2	Бег с высокого старта. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Эстафета.		03.09	
3	Бег ускорениями (отрезки 20-30 м). Техника передачи эстафетной палочки на месте. П/И «Третий лишний».		06.09	
4	Техника передачи эстафетной палочки в шаге. Прыжки в длину с места. ОРУ. П/И «Рыбаки и рыбки».		08.09	
5	Техника передачи эстафетной палочки в беге. ОРУ. Эстафета по кругу.		10.09	
6	Техника прыжков в длину с места. Бег 3 мин. ОРУ. П/И «Пятнашки».		13.09	
7	Техника прыжков в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Эстафета.		15.09	
8	Техника прыжков в длину в полной координации. Челночный бег 3x10м. ОРУ. П/И «воробьи и вороны».		17.09	

9	Челночный бег 3x10 м на время. Техника работы рук при метании малого мяча в цель. ОРУ. Эстафета.		20.09	
10	Техника работы ног при метании малого мяча в цель. ОРУ. П/И «третий лишний»		22.09	
11	Техника метания малого мяча в полной координации. Бег 3 мин. ОРУ. Эстафета.		24.09	
12	Техника работы рук при метании малого мяча на дальность. Бег 4 мин. ОРУ. П/И «перестрелки».		27.09	
13	Техника работы ног при метании малого мяча на дальность. Бег 5 мин. ОРУ. П/И «вышибалы».		29.09	
14	Техника метания малого мяча на дальность в полной координации. Бег 6 мин. ОРУ. П/И «белые медведи».		01.10	
15	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Игра на внимание «кривое зеркало».		04.10	
16	Техника работы ног при старте с опорой на одну руку. ОРУ. Круговая эстафета.		08.10	
17	Техника работы рук при старте с опорой на одну руку. ОРУ. П/И «белые медведи».		11.10	
18	Техника работы рук и нопристарте с опорой на одну руку. ОРУ с мячами. Эстафета.		13.10	
19	Техника прыжка в высоту способом ножницы. Круговая тренировка. ОРУ набивными мячами. П/И «чай-чай, выручай!»		15.10	
20	Техник работы ног при прыжке в высоту способом ножницы. ОРУ. Эстафета.		18.10	
21	Техник работы рук при прыжке в высоту способом ножницы. ОРУ. П/И «воробы и вороны».		20.10	
22	Бросок набивного мяча из положения стоя от груди на дальность. Круговая тренировка. П/И «пятнашки».		22.10	
23	Бросок набивного мяча из положения сидя из-за головы на дальность. ОРУ. П/И «перестрелка».		25.10	
24	Бросок набивного мяча на дальность. ОРУ. П/И «вышибалы».		27.10	
25	Бег 3 мин с подсчетом кол-ва кругов. ОРУ. П/И «чай-чай, выручай!»		29.10	
26	Бег 5 мин. ОРУ с набивными мячами. П/И «вышибалы».		01.11	
II четверть	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>			
27	ОРУ. Круговая тренировка. П/И «белые медведи».		12.11	
28 (1)	Техника безопасности и ТБ на уроке. Перестроение в движении. ОРУ. П/И		15.11	
29 (2)	Стойка на лопатках. Шпагат. ОРУ с		17.11	

	гимнастическими палками. Эстафета.			
30 (3)	Кувырок вперед. Полушпагат. ОРУ в парах. П/И.		19.11	
31 (4)	Кувырок назад. Седы и упоры на гимнастическом бревне. ОРУ. Эстафета.		22.11	
32(5)	Подтягивание, отжимание (контроль). ОРУ. П/И		24.11	
33(6)	Техника работы рук при лазании по канату. ОРУ в движении. Эстафета.		26.11	
34(7)	Техника работы ног при лазании по канату. ОРУ с обручем. П/И		29.11	
35(8)	Техника работы рук и ног при лазании по канату (контроль). ОРУ. Эстафета.		01.12	
36(9)	Простая гимнастическая комбинация. ОРУ на гимнастической стенке.П/И		03.12	
37(10)	Соскок прогнувшись. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с набивными мячами. П/И		06.12	
38(11)	Техника вскока в упор присев с места. Поднимание ног в висе. ОРУ. Эстафета.		08.12	
39(12)	Техника вскока в упор присев с 3-5 шагов. ОРУ на гимнастической скамейке. П/И		10.12	
40(13)	Гимнастическая комбинация (контроль). ОРУ. Эстафета.		13.12	
41(14)	Техника работы рук при стойке на голове. ОРУ со скакалкой. П/И.		15.12	
42(15)	Стойка на голове в полной координации. ОРУ. Упор «уголком». Эстафета.		17.12	
43(16)	Упор «углом» (контроль). Техника постановки рук при перевороте боком. П/И		20.12	
44(17)	Техника работы ног при перевороте боком. ОРУ. Эстафета.		22.12	
45(18)	Переворот боком в полной координации. Наклон вниз стоя на гимнастической скамейке (контроль).		24.12	
46(19)	Прыжки через скакалкой. Бросок набивного мяча от груди. ОРУ в парах. Эстафета.		27.12	
47(20)	Прыжки через скакалку на время (контроль). ОРУ. П/И «Волки во рву».		29.12	
Шчетверть	<i>Лыжи. Спортивные игры.</i>			
48(1)	Эстафета в парах. Бросок набивного мяча из-за головы.		14.01	
49 (2)	Техника поведения и безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции в свободном стиле.		17.01	
50 (3)	Техника работы рук и ног при повороте переступанием. Прохождение дистанции 800м.		19.01	
51 (4)	Спуск в высокой стойке без палок, с палками. Подъем переступанием. Прохождение		21.01	

	дистанции 1500м.			
52 (5)	Спуск в низкой стойке без палок, с палками. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции дев-2000м, мал-2500м. (К)		24.01	
53 (6)	Техника работы рук и ног при торможении «плугом» имитация. Прохождение дистанции дев-2000м, мал-2500м		26.01	
54 (7)	Техника работы рук и ног при торможении «плугом» в полной координации. Прохождение дистанции дев-2500м, мал-3000м (К)		28.01	
55 (8)	Техника работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе имитация. Прохождение дистанции дев-2500м, мал-3500м.		31.01	
56 (9)	Техника работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе в полной координации.		02.02	
57 (10)	Техника работы рук и ног при одновременном бесшажном ходе имитация.		04.02	
58 (11)	Прохождение дистанции с учетом времени дев-2500м, мал-3000м. (К)		07.02	
59 (12)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, перемещение по площадке.		09.02	
60 (13)	Техника передачи мяча от груди в движении в парах. П/И «Перестрелка».		11.02	
61 (14)	Техника работы рук и ног при остановке двумя шагами на месте. Эстафета.		14.02	
62 (15)	Техника работы рук и ног при остановке двумя шагами в полной координации. П/И «мяч водящему»		16.02	
63 (16)	Комбинация: ведение мяча, передача, остановка двумя шагами. (К)		18.02	
64 (17)	Техника передачи мяча одной и двумя руками с места и в движении в парах, тройках. Эстафета.		21.02	
65 (18)	Вырывание и выбивание мяча в парах, в тройка на месте и в движении. П/И «у кого больше передач».		25.02	
66 (19)	Броски по корзине двумя руками от груди. К Прорыв в парах. Эстафета.		28.02	
67 (20)	Прорыв в парах (К). Блокировка мяча. П/И «У кого меньше мячей».		02.03	
68 (21)	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка волейболиста, передвижение по залу. Эстафета.		04.03	
69 (22)	Техника приема и передачи мяча снизу в парах по боковым линиям площадки. П/И «Пионербол»		07.03	
70 (23)	Техника приема и передачи мяча сверху в парах. Прием и передача мяча снизу (К) П/И «Змейка».		11.03	

71 (24)	Техника работы рук и ног нижней подачи мяча в парах. Эстафета.		14.03	
72 (25)	Техника работы рук и ног при нижней подачи мяча в парах до ориентира. П/И «Пионербол»		16.03	
73 (26)	Техника работы рук и ног нижней подачи мяча в парах через сетку. П/И «У кого меньше мячей через сетку»		18.03	
74 (27)	Техника передвижения игрока у сетки. Передача мяча сверху в парах (К). Эстафета.		21.03	
75 (28)	Техника блокировки мяча у сетки. Передача мяча через сетку верхней приемом и передачей в парах. П/И «Перестрелка».		23.03	
IV четверть	<i>Легкая атлетика.</i>			
76 (28)	Техника нижней подачи мяча в зону без сетки. Эстафета.		01.04	
77 (29)	Техника нижней подачи мяча в зону через сетку. П/И «Змейка» (К)		04.04	
78(30)	Игра волейбол в упрощенном варианте.		06.04	
79 (1)	Техника поведения и безопасности на уроках легкой атлетики, на улице. Бег 30м. П/И «Флаги».		08.04	
80 (2)	Бег 30 м (К). ОРУ. Передача эстафетной палочки в узком коридоре. П/И «Салки».		11.04	
81(3)	Бег 60м. Беговые упражнения. ОРУ. Эстафета.		13.04	
82 (4)	Бег 60м (К).ОРУ Круговая эстафета с передачей палочки.		15.04	
83 (5)	Кроссовый бег 5 мин. ОРУ. П/И «Белые медведи».		18.04	
84 (6)	Бег 200м (К). Прыжковые упражнения. Эстафета.		20.04	
85 (7)	Бег 6 мин. Техника работы рук и ног при прыжке в длину способом согнув ноги на месте. П/И «Пив-пав».		22.04	
86 (8)	Бег 7 мин. Техника работы рук и ног при прыжке в длину способом согнув ноги с 3 шагов. Эстафета.		25.04	
87 (9)	Бег 8мин. Техника приземления в яму с песком с места, с тумбы. П/И «Флаги».		27.04	
88 (10)	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги в полной координации (К). Гладкий бег.		29.04	
89 (11)	Бег 10 мин. ОРУ. П/И «Караси и щука».		02.05	
90 (12)	Бег с ускорениями 4x20м. Эстафета не прерывная.		04.05	
91 (13)	Челночный бег 3x10м. ОРУ. П/И «Чай-чай, выручай!»		06.05	
92 (14)	Бег 1000 м без учета времени. ОРУ. П/И «Воробы и вороны».		09.05	
93 (15)	Челночный бег 3x10 (К). Техника низкого старта с опорой на две руки. Эстафета.		11.05	

94 (16)	Бег 1000м (К). ОРУ. П/И «Пив-пав».		13.05	
95 (17)	Техника работы рук при метании теннисного мяча имитация. П/И «Флаги»		16.05	
96 (18)	Техника работы ног при метании теннисного мяча имитация. Круговая эстафета. ОРУ.		18.05	
97 (19)	Техника работы рук и ног при метании малого мяча на месте, в шаге. П/И «Салки».		20.05	
98 (20)	Метание малого мяча в полной координации (К). Эстафета.		23.05	
99 (21)	Бег 10 мин (К). ОРУ. П/И «Два мороза».		25.05	
100 (22)	«Горка». ОРУ. П/И « Пив-пав». Бег с ускорениями 6х20м. П/И «Флаги».		27.05	
101(23)	Кроссовый бег. ОРУ. П/И «Воробьи и вороны». Бег по слабопересеченной местности. ОРУ. Игра на внимание «Кривое зеркало».		30.05	

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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,	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		сравнении с уроком условиях.	
--	--	------------------------------	--

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	Исходный показатель	Исходный показатель	Учащийся не выполняет

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.	соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	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.

5 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями

- в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и

гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качественность снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, гимнастический подкидной мостик, кегли, обруч пластиковый детский, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, флажки: разметочные с опорой, стартовые, лента финишная, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноски и хранения мячей, сетка волейбольная, аптечка.