

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
КОНСТАНТИНОВСКОГО РАЙОНА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОТРОИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

<p>«Рассмотрено» Методическим объединением учителей МОУ Новотроицкой ООШ Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>августа</u> 2016 г.  Л.А. Худовец</p>	<p>«Согласовано» с заместителем директора МОУ Новотроицкой ООШ по учебно-воспитательной работе от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2016 г.  Е.В. Голуб</p>	<p>Утверждено педагогическим советом МОУ Новотроицкой ООШ Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2016 г.   Т.А. Тарасова</p>
---	--	---

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

базовый уровень

основного общего образования

5 класс

учитель Борисенко Н.Н.

2016 – 2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе следующих документов: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» глава 2 статья 12 пункт 7, статья 13.; Приказ № 373 от 6 октября 2010 г. Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»; Письмо образования и науки РФ от 15 декабря 2011г. № 0310-58 «О внесении изменений во ФГОС НОО»; Приказ Министерства образования и науки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год»; Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.2660-10; базисного плана МОУ Новотроицкой ООШ, примерной Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре, программно-методических материалов и методических рекомендаций к учебнику по физической культуре для 5 класса. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г.

Специфика предмета «Физическая культура» состоит в том, что он, имея ярко выраженный интегративный характер по формированию личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели., соединяет в равной мере природоведческие, обществоведческие, исторические знания и даёт обучающемуся материал естественных и социально-гуманитарных наук, необходимы для целостного и системного видения мира в его важнейших взаимосвязях.

Программа и материал УМК рассчитаны на **105 часа в год**, 3 часа в неделю, что соответствует ОБУП в 5 классе.

Общие цели:

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

Задачи физического воспитания учащихся 5класса:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней

- физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
 - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
 - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
 - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
 - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
 - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Обоснование выбора примерной авторской программы и УМК:

В основе методики преподавания курса «Физическая культура» лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий открытие детьми новых знаний и активное освоение различных способов познания своих физических способностей. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду. Учащиеся ведут наблюдения за развитием своего организма, выполняют практические задания и тесты. Проводятся подвижные и ролевые игры, учебные диалоги. Для успешного решения задач курса важны самостоятельные занятия и тренировки. Занятия могут проводиться не только в спортзале, но и на стадионе и т. д. Большое значение для достижения планируемых результатов имеет организация выполнения тестовых заданий и нормативов учащихся, которые предусмотрены в каждом разделе программы.

Система заданий курса позволяет формировать универсальные учебные действия, воспитывать и развивать личностные качества младших школьников, а также организовать процесс усвоения знаний, результаты которого соответствуют требованиям ФГОС.

Особенности региона

Амурская область – один из крупных субъектов Российской Федерации, занимает пограничное положение на большом протяжении с Китаем. Климатические условия области контрастны. Константиновский район аграрный, но выпускники нашей школы предпочитают не только профессии шофёра, электрика, механизатора, повара, но становятся и учителями, и врачами, и полицейскими. На уроках отражается специфика этих профессий через содержание тем уроков.

Особенности образовательной организации: Наша сельская школа малокомплектная, является культурным центром села. Усвоение базового уровня физической культуры по данной программе позволяет учащимся 5 класса продолжить обучение в старших классах и других образовательных учреждениях.

Особенности класса, в котором будет реализован данный учебный курс:

В 5 классе 5 учеников. Состояние здоровья у учащихся удовлетворительное. Умственные способности развиты на удовлетворительном уровне. С промежуточной аттестацией по физической культуре за 4 класс справились в основном на хорошо и удовлетворительно. Учащиеся с интересом изучают новый материал, но не все выполняют домашнее задание. Умеют работать индивидуально (самостоятельно) и в паре.

Общая характеристика учебного предмета. Учитывая особенности предмета, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности

изучаемых явлений и процессов;

—на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физической деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Место учебного курса в учебном плане. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

При изучении предмета необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» формулирует в качестве принципа государственной политики «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а также защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства» (ст. 3). При реализации Федерального компонента государственного образовательного стандарта по предметам инвариантной части изучение национальных, региональных и этнокультурных особенностей включается в предметное содержание с выделением 10-20% учебного времени от общего количества часов инвариантной части.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В отличие от прежних программ по физическому воспитанию, в настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В 5 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В 5 классе в программный материал вводится обучение школьников плаванию. При этом увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики,

лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Роль учебного курса в достижении обучающимися планируемых результатов.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к 5 классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний в 5 классе вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания

доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Контроль и оценка на занятиях с учащимися 5 класса используются для того, чтобы закрепить потребность мальчиков и девочек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Содержание учебного предмета, курса

Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный Двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему» «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание 25 м	Без учета времени любым способом					

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении

здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Контроль уровня обучения.

Оценивание знаний, умений и навыков учащихся

Проверка и оценка знаний проходит в ходе текущих занятий в устной или письменной форме. Письменные работы проводятся по значимым вопросам темы или раздела курса физической культуры. Контрольные письменные работы проводятся после изучения разделов программы курса физической культуры в конце четверти и учебного года. В курсе физической культуры может использоваться зачетная форма проверки знаний.

Преподавание физической культуры, как и других предметов, предусматривает индивидуально - тематический контроль знаний учащихся. Причем при проверке уровня усвоения материала по каждой достаточно большой теме обязательным является оценивание двух основных элементов: теоретических знаний и умений применять их при выборе практических.

Для контроля знаний по физической культуре используются различные виды работ (тесты, экспресс-опросы, самостоятельные, проверочные, контрольные, практические, ситуационные задачи)

Оценивание знаний и умений

Оценка устных ответов учащихся.

Оценка «5» ставится в том случае, если учащийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу, а также физической культуры с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

Оценка «4» ставится, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее

изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Оценка «3» ставится, если учащийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса, физической культуры, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала. Умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий. Допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре или пять недочетов.

Оценка «2» ставится, если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

Оценка письменных контрольных работ.

Оценка «5» ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

Оценка «4» ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

Оценка «3» ставится, если ученик правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Оценка практических работ.

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

Оценка «4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.

Контрольно-измерительные материалы составляются в соответствии с требованиями государственного стандарта по физической культуре, уровнем обученности учащихся. Проверочные работы состоят из вопросов и заданий, соответствующих требованиям базового уровня, как по объему, так и глубине.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Печатные пособия

1. Физическая культура «Упражнения и игры с мячом» Методическое пособие. В.С.Кузнецов М: Издательство НЦ ЭНАС 2011
 2. Физическая культура «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 Ю.Г.Коджаспиров, М: Дрофа – 2011
 3. Оценка качества выпускников школы, А.П.Матвеев, М: Дрофа 2001
 4. Физическая культура «Упражнения и игры с мячом» Методическое пособие. В.С.Кузнецов М: Издательство НЦ ЭНАС
 5. Физическая культура «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 Ю.Г.Коджаспиров, М: Дрофа – 2011
 6. Оценка качества выпускников школы, А.П.Матвеев, М: Дрофа 2011
- Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста», В.С. Кузнецов, М: Издат. НЦ ЭНАС - 2013
- Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста», В.С. Кузнецов, М: Издат. НЦ ЭНАС - 2012
- . Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г.
7. «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений», автор Бесполов Д.В.;
 8. «Программа для обучающихся 5 класса по физической культуре на основе фитнес-аэробики», автор Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. и др.;
 9. «Программа по физической культуре для обучающихся 5 класса общеобразовательных учреждений, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», автор Коданева Л.Н., 2012г.;
 10. Физическая культура. Гимнастика. 5 класс, автор Винер И.А., 2011г.
 11. Физическая культура. Настольный теннис. Программа интегративного курса, автор Барчуков Г.В., 2013г.;
 12. Программа по мини - футболу, 5 класс, автор Грибачева М.А., 2011г.

Оборудование

Секундомер Рулетка Мячи Спортивные снаряды Стартовые колодки Спортивные маты Скакалки Эстафетные палочки
Обручи Барьеры Гимнастические скамейки

Демонстрационные пособия

Игровые пособия Тренажеры

Музыкальные инструменты

Музыкальный центр Магнитофон Музыкальные диски

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Виды и формы контроля	Д/З	Дата по плану	Дата факт.
1	I четверть Основы знаний	Физическое воспитание: возникновение, развитие, значение	1	вводный	текущий	Техника безопасности во время занятий физической культурой	2.09	
2		Техника безопасности на уроках Ф.К. Показатели самоконтроля.	1	обучение	текущий	Комплекс разминки	3.09	
3	Легкая атлетика 15 ч.	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Бег 30 метров.	1	комплексный	текущий	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт.	7.09	
4		Виды специальных упражнений. легкоатлета. Бег 3x10 м	1	комплексный	текущий	Тренироваться в беге	9.09	
5		Бег с высоким подниманием бедра. Бег 500 м.	1	обучение	текущий	Техника прыжка	10.09	
6		Бег с захлестом голени. Бег 1000 м.	1	обучение	текущий	Прыжки со скакалкой	14.09	
7		Бег с прыжками в шаге. Бег 500 метров	1	совершенствование	текущий	Тренироваться в беге	16.09	
8		Бег переставными шагами. Бег 30 м. на время.	1	обучение	текущий	Техника метания мяча с разбега	17.09	
9		Бег по пересеченной местности.	1	обучение	текущий	Метание предметов в цель	21.09	
10		Прыжки на месте с поворотами на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ .	1	обучение	текущий	Прыжки на месте	23.09	
11		Прыжки в длину с места. Бег 1000 м.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	24.09	

12		Прыжки вверх из положения «присед».	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на развитие реакции	28.09	
13		Элементы техники прыжка в длину с разбега. Бег 5 мин.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие быстроты	30.09	
14		Фазы прыжка: разбег, толчок, группировка.	1	обучение	текущий	Приемы защиты	1.10	
15		Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин.	1	совершенствование	текущий	Ловля мяча	5.10	
16		Метание теннисного мяча на дальность.	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	7.10	
17		Метание теннисного мяча в цель.	1	зачет	текущий	Комплекс утренней гимнастики	8.10	
18	Туризм – 5 ч.	Правила поведения на уроках по туризму	1	обучение	текущий	Специальные дыхательные упражнения	12.10	
19		Виды узлов. Вязка узлов.	1	обучение	текущий	Выучить топографические знаки	14.10	
20		Установка палатки.	1	обучение	текущий	Тренироваться в беге	15.10	
21		Бивачные работы.	1	обучение	текущий	Виды костров и палаток	19.10	
22		Техника спортивного туризма.	1	зачет	текущий	Работать с картой	21.10	
23	Подвижные игры 5 ч.	Игра «Смена мест».	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	22.10	
24		Игра «Кенгуру».	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие быстроты	26.10	
25		Игра «Догонялки».	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие реакции	28.10	
26		Игра «Виды прыжков».	1	обучение	текущий	Упражнения на снятие усталости	29.10	
27		Игра «Борьба за мяч».	1	зачет	текущий	Упражнения на снятие усталости	1.11	
28	II четверть Гимнастика – 8 ч.	Правила поведения на уроках гимнастики. Что такое гимнастика?	1	обучение	текущий	Правила поведения на уроках гимнастики	11.11	

29		Строевые упражнения	1	обучение	текущий	Повторить строевые упражнения	12.11	
30		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	16.11	
31		Упражнения на гимнастической стенке и скамейке	1	комплексный	текущий	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	18.11	
32		Упражнения на развитие равновесия	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие силы	19.11	
33		Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие силы	23.11	
34		Положения «полу шпагат», «шпагат», «мост».	1	обучение	текущий	Прыжки со скакалкой	25.11	
35		Упражнения «мост», «шпагат»	1	зачет	текущий	Акробатические упражнения	26.11	
36	Футбол – 9 ч.	Правила поведения на уроках по футболу.	1	обучение	текущий		30.11	
37		Передвижение с изменением скорости, направления и ускорением.	1	обучение	текущий	Стойка игрока	2.12	
38		Движения спиной вперед.	1	обучение	текущий	Техника падения	3.12	
39		Приемы остановки мяча.	1	обучение	текущий	Прием и передача мяча	7.12	
40		Ведения мяча.	1	обучение	текущий	Упражнения для исправления дефектов осанки	9.12	
41		Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1	обучение	текущий	Удары по мячу	10.12	

42		Удары по мячу средней частью подъема.	1	обучение	текущий	Удары по мячу	14.12	
43		Игра вратаря. Навыки ловли мяча.	1	обучение	текущий	Сочинение «Закаливание организма»	16.12	
44		Игра по упрощенным правилам футбола.	1	зачет	текущий	Приседания на одной ноге	17.12	
45	Пионербол – 4 ч.	Правила игры.	1	обучение	текущий	Комплекс утренней гимнастики	21.12	
46		Игровой день.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	23.12	
47		Игровой день.	1	совершенствование	текущий	Комплекс на профилактику плоскостопия	24.12	
48		Игровой день.	1	зачет	текущий	Упражнения на снятие усталости	28.12	
49	III четверть Лыжная подготовка – 10 ч.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	обучение	текущий	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	13.01	
50		Простейшие способы передвижения на лыжах.	1	обучение	текущий	Передвижение на лыжах без палок и с палками	14.01	
51		Ходьба по лыжне без палок «коньковым ходом»	1	обучение	текущий	Передвижение на лыжах без палок и с палками	18.01	
52		Повороты переступанием.	1	обучение	текущий	Способы подъема	20.01	
53		Попеременный одношажный ход.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	21.01	
54		Одновременный одношажный ход.	1	обучение	текущий	Способы спуска	25.01	
55		Скольжение на двух лыжах.	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	27.01	

56		Подъем «лесенкой»	1	комплексный	текущий	Техника торможения	28.01	
57		Подъем «рисовать елочку» (зигзагом)	1	комплексный	текущий	Способы поворотов	1.02	
58		Ходьба по лыжне с преодолением дистанции 1000-1500 м.	1	зачет	текущий	Передвижение на лыжах до 2-х км	3.02	
59	Гимнастика – 13 ч.	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	обучение	текущий	Передвижение на лыжах до 2-х км	4.02	
60		Строевые упражнения.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие гибкости	8.02	
61		Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в колонны	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие координации	10.02	
62		Обще-развивающие упражнения.	1	комплексный	текущий	ОРУ с предметами	11.02	
63		Выполнение комплекса ритмичной гимнастики.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	15.02	
64		Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	1	комплексный	текущий	Приседания на одной ноге	17.02	
65		Упражнения на развитие равновесия.	1	совершенствование	текущий	Прыжки на одной, на двух ногах, выпрыгивание, многоскоки	18.02	
66		Двойной, слитный кувырок вперед.	1		текущий	Акробатические упражнения	22.02	
67		Стойка на лопатках.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	24.02	
68		Ходьба на руках с помощью партнера.	1	обучение	текущий	Развивать быстроту мышления	25.02	
69		Упражнения в вися.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие гибкости	29.02	
70		Опорные прыжки.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений	2.03	

						на развитие выносливости		
71		Положения «полушпагат», «шпагат», «мост».	1	зачет	текущий	Специальные дыхательные упражнения	3.03	
72	Баскетбол – 7 ч.	Правила поведения на уроках по баскетболу.	1	обучение	текущий	Способы выбивания и вырывания мяча, изучить ведение протокола	7.03	
73		Высокая и низкая стойка игрока.	1	обучение	текущий	Упражнения на развитие быстроты движения	9.03	
74		Передвижение в стойке. Остановка прыжком.	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	10.03	
75		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	совершенствование	текущий	Упражнения на восстановление	14.03	
76		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	совершенствование	текущий	Тренироваться в беге	16.03	
77		Бросок мяча одной рукой от плеча в корзину.	1	обучение	текущий	Упражнения на ловкость и сноровку	17.03	
78		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	зачет	текущий	Упражнения на ловкость и сноровку	21.03	
79	IV четверть Волейбол – 6 ч.	Правила поведения на уроках по волейболу.	1	обучение	текущий	Правила игры, история возникновения.	4.04	
80		Стойка игрока. Размещение на площадке.	1	обучение	текущий	Стойка игрока	6.04	
81		Перемещение игрока по площадке.	1	обучение	текущий	Техника падения	7.04	
82		Нижняя подача мяча с расстояния 3-4 м. от сетки	1	обучение	текущий	Прием и передача мяча	11.04	
83		Ловля мяча двумя руками и передача	1	обучение	текущий	Упражнения для исправления дефектов	13.04	

		партнеру				осанки		
84		Игра по правилам пионербола.	1	обучение	текущий	Подача мяча	14.04	
85	Туризм – 5 ч.	Правила поведения на уроках по туризму	1	обучение	текущий	Специальные дыхательные упражнения	18.04	
86		Виды узлов. Вязка узлов.	1	обучение	текущий	Выучить топографические знаки	20.04	
87		Установка палатки.	1	обучение	текущий	Тренироваться в беге	21.04	
88		Виды этапов. Работа на этапе.	1	обучение	текущий	Виды костров и палаток	25.04	
89		Бивуачные работы.	1	зачет	текущий	Работать с картой	27.04	
90	Легкая атлетика 13 ч.	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	обучение	текущий	Показатели самоконтроля	28.04	
91		Высокий и низкий старт.	1	обучение	текущий	Развивать мышления	2.05	
92		Бег с низкого старта на 30 м. и 60 м.	1	обучение	текущий	Развивать мышления	4.05	
93		Бег с высокого старта на 400 м.	1	обучение	текущий	Развивать быстроту мышления	5.05	
94		Бег на перегонки.	1	обучение	текущий	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики, высокий и низкий старт.	9.05	
95		Прыжки на месте: вверх и в длину.	1	обучение	текущий	Тренироваться в беге	11.05	
96		Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на снятия усталости	12.05	
97		Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м.	1	комплексный	текущий	Приседания на одной ноге	16.05	
98		Прыжки в высоту с отталкиванием.	1	комплексный	текущий	Комплекс на профилактику зрения	18.05	
99		Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	1	комплексный	текущий	Метания в горизонтальную цель	19.05	
100		Метание мяча в цель Бег 500 метров	1	комплексный	текущий	Броски легких предметов на дальность и в цель	23.05	

101		Метание мяча на дальность с разбега бег 1500 метров	1	комплексный	текущий	Техника прыжка	25.05	
102		Метание мяча в цель с разбега. Бег 1000 м.	1	зачет	текущий	Техника прыжка	26.05	
103		Метание мяча в цель Бег 1500 метров	1	комплексный	текущий	Броски легких предметов на дальность и в цель	27.05	
104		Метание мяча на дальность с разбега. Бег 2000 метров	1	комплексный	текущий	Техника прыжка	28.05	
105		Бег 30 м. Бег 60 м.	1	зачет	текущий	Техника прыжка	30.05	