

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СПИРИДОНОВКА  
446527, Самарская область, Волжский район, с. Спиридоновка, ул. Школьная, 1.  
тел.: 996-76-36

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ООШ  
с. Спиридоновка  
  
Биктимирова О.Г.  
«5 сентября» 2014г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
  
Пальникова Н.Г.  
«4 сентября» 2014г.

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
 Трибушко О.М.  
«4 сентября» 2014г.

## Рабочая программа

*по физической культуре  
для 5 класса  
учителя  
Еремина Андрея Александровича*

2014-2015 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Введение**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-х классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

- «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.

- «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

- «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания предмета «Физическая культура» в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Планируемые результаты основного общего образования;
5. Примерные программы основного общего образования по учебным предметам. Физическая культура (название) 5 – 9 классы;
6. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

7. Авторская программа по физической культуре В. И. Ляха, допущенная Министерством образования и науки РФ, Москва " Просвещение" 2012 год;
8. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
9. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
10. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ с. Спиридоновка.

Календарно-тематический план ориентирован на использование учебника, принадлежащего системе учебников, , рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2013 – 2014 учебный год и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:

## **Общая характеристика учебного предмета, курса**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

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

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем **предметном содержании** направлен на:

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

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

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

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно - ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно

входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

#### ***В области познавательной культуры:***

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

#### ***В области нравственной культуры:***

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

#### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

**Метапредметными результатами** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

***Результаты освоения предмета «Физическая культура»:***

***В области познавательной культуры:***

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



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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных

форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### ***ИКТ-компетентности обучающихся:***

- 

#### ***Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:***

- 

**Предметные результаты** выпускников основной школы по физической культуре выражаются в следующем:

#### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

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

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ с. Спиридоновка на 2013 – 2014 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год.

По программе (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений. В. И. Лях. - 2-е издание-М.: Просвещение, 2012 год.) на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год.

Учебный процесс в ГБОУ СОШ с. Спиридоновка осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе будет проходить в следующем режиме:

Предмет	Количество часов в				
	неделю	триместр			год
		І	ІІ	ІІІ	
Физическая культура 5 класс	3	30	33	39	<b>102</b>

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 учебных часа, в том числе для проведения:

Вид работы	Физическая культура			
	триместр			год
	І	ІІ	ІІІ	
Сдача нормативов				
Соревнования				
День здоровья	3			<b>3</b>
"Зарница"			3	<b>3</b>

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  
Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Методическая литература.

1. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура», М. «Просвещение», 2008 г.
2. Лях В. И. «Физическая культура» , учебник для учащихся 10-11 классов, «Просвещение» 2008 г.
3. Физическое воспитание в школе : практические советы преподавателям / С. Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд.- М. : Просвещение, 2012 г.
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие / авт.- сост.: П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.
6. Биологические и педагогические аспекты выносливости // Мастер, всесоюзн. Симп. // Теория и практика физической культуры, 2008, №8.
7. Железняков Ц. О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 2009, №7.
8. Методика физического воспитания. (5-11 кл)..М..2010 г.
9. Коваленко В. А..2008 г. Физическая культура: Учебное пособие.
10. Коц Я. М., Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
11. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»
12. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
13. В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
14. М.В. Видякин «Поурочные планы 10-11 класс»

**Календарно-тематический план.  
5 класс  
3 часа в неделю(102 часа в год)**

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение	Темы урока		Количество часов на изучение	Примерная дата проведения урока		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	Название		триместр	Примерная дата		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	<u>Легкая атлетика</u>	13	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика,	1	I		Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное	мотивационная основа на занятиях	осуществлять анализ выполненных легкоатлетическ	участвовать в коллективном обсуждении легкоатл	планировать свои действия при выполнении



			спортивные и подвижные игры)				выполнение беговых упражнений	лёгкой атлетикой	их действий	этических упражнений	ходьбы, разновидностей бега
		2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	I						
		3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	I						
		4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	I						
		5	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт	1	I						
		6	Бег на 1000 м. без учета времени	1	I						
		7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	I						
		8	Прыжки в длину	1	I						

				с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа										
			9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	1	I								
			10	Бег на 60 метров на результат	1	I								
			11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1	I								
			12	Метание м/мяча на дальность с 5- 6 шагов разбега (обучение)	1	I								
			13	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1	I								
2	<u>Футбол</u>	14	14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными	1	I					мотив ирова ть сво и дейст вия; <i>в ыраж</i>	моделир овать технику игровых действи й и приемов	взаимод ействова ть со сверстн иками в процесс е	исполь зовать игровы е действи я а для

			шагами в сторону					<i>ать готов ность</i>	и	совмест	развит
15	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	I					в	варьи	ного	ия
16	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1	I					любо	ровать	освоени	физиче
17	Ведение мяча, отбор мяча	1	I					й	ее в	я	ских
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	I					ситуа	зависим	техниче	качеств
19	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1	I					ции	ости от	ский	,
20	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1	I					посту	ситуаци	действи	исполь
21	Тактика	1	I					пить в	й и	й	зовать
								соотв	условий,	соблюда	игры в
								етстви		ть	органи
								и с		правила	зации
								прави		безопас	активн
								лами		ности.,	ого
								повед			отдыха
								ения,			.
								прояв			
								лять в			
								конкр			
								етных			
								ситуа			
								циях			
								добро			
								желат			
								ельно			
								сть,			
								довер			

	нападения и защиты. Учебная игра.					ие, внима тельн ость, помо щь и оцени вать с обств енную учебн ую деяте льнос ть: свои дости жения , самос тояте льнос ть, иници ативу, ответс твенн ость,
22	Ведение мяча с изменением скорости.	1	I			
23	Игра по упрощенным правилам.	1	I			
24	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	I			
25	Двусторонняя игра в футбол	1	I			
26	Игра в футбол по основным правилам	1	I			
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1	I			

								причины неудач;			
3	<u>Баскетбол</u>	9	28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	I		мотивировать свои действия; <i>выражать готовность</i> в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения,	моделировать технику игровых действий и приемов и варьировать ее в зависимости от ситуации и условий	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий и соблюдать правила безопасности.,	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств, применять правила подбора одежды для занятий
			29	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1	I					
			30	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	I					
			31	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1	II					
			32	Броски двумя руками с места	1	II					
			33	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	1	II					
			34	Вырывание,	1	II					

	выбивание мяча					прояв
35	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	II			лять в конкретных ситуациях
36	Подвижные игры на базе баскетбола	1	II			доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения

баскетбол, использовать игру баскетбол в организации активного отдыха .

								жения , самос тояте льнос ть, иници ативу, ответс твенн ость, причи ны неуда ч;			
4	<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	12	37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	II		прояв лять в конкр етных ситуа циях добро желат ельно сть, довер ие, внима	сравнив ать разл ичные объекты : выделят ь из множест ва один или несколь ко объекто	взаимод ействова ть со сверстн иками в процесс е совмест ного освоени я техниче ский	планир овать свои действ ия при выполн ении упражн ений на гимнас тическ их снаряд
			38	Акробатика. Кувырок вперед-назад	1	II					
			39	Акробатика. Кувырок вперед	1	II					

	в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)					тельность, помощь и др, выразить положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать ;	в, имеющие общие свойства ; выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения	действий соблюдать правила безопасности.,	ах.
40	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1	II						
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	II						
42	Акробатика. Прыжки через скакалку	1	II						
43	Акробатика. Лазание по канату.	1	II						
44	Акробатика. Развитие гибкости	1	II						
45	Упражнение в равновесие. Развитие	1	II						



	координационны х способностей					оцен ивать собст венну ю учебн ую деяте льнос ть: свои дости жения , самос тояте льнос ть, иници ативу, ответс твенн ость, причи ны неуда ч;
46	Освоение висов. Подтягивание	1	II			
47	Упражнения на пресс.	1	II			
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	II			

5	<u>Лыжная подготовка</u>	20	49	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	II			проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др., выражать положительное отношение к процессу познания	давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения	применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
			50	Скользкий шаг без палок	1	II						
			51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1	II						
			52	Одновременный бесшажный ход	1	II						
			53	Одновременный бесшажный ход	1	II						
			54	Одновременный бесшажный ход	1	II						
			55	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1	II						
			56	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1	1	II						

	км.					ния:	на	на
57	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1	II			проявлять внимание, удивление, желание больше узнать ;	лыжах для развития физических качеств, контроль физической нагрузку по частоте сердечных сокращений.	на лыжах, Соблюдать правила безопасности.
58	Попеременный двухшажный ход.	1	II			оценивать собственную учебную деятельность:		
59	Попеременный двухшажный ход.	1	II			свои достижения ,		
60	Попеременный двухшажный ход.	1	II			самос		
61	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	1	II					
62	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	1	II					
63	Спуски с пологих	1	II					

	склонов. Торможение «плугом»				
64	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	III		
65	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	III		
66	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	III		
67	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1	III		
68	Прохождение контрольной дистанции с использованием	1	III		

тояте  
льнос  
ть,  
иници  
ативу,  
ответс  
твенн  
ость,  
причи  
ны  
неуда  
ч;

				изученных ходов										
6	<u>Волейбол</u>	10	69	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	III			прояв лять в конкр етных ситуа циях	моделир овать технику действи й и приемов	взаимод ействова ть со сверстн иками в процесс	выполн ять правил а игры, уважит ельно относи ться к соперн ику и управл ять своими эмоция ми.		
			70	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	III			добро желат ельно сть, довер ие, внима тельн ость, помо щь и др, выра жать полож итель ное отнош ение к проце	волейбо листа, моделир овать технику игровых действи й и приемов , варьи ровать ее в зависим ости от ситуаци й и условий, возника ющих в процесс	е совмест ного освоени я техниче ский действи й волейбо ла, соблюда ть правила безопас ности.			
			71	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1	III								
			72	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после	1	III								

	перемещения					ссу
73	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1	III			позна
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	III			ния:
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	III			прояв
76	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	III			лять
77	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1	III			внима
78	Подвижные игры с элементами	1	III			ние,

е игрой  
деятельн  
ости.

удивл  
ение,  
желан  
ие  
больш  
е  
узнать  
;  
оцен  
ивать  
собст  
венну  
ю  
учебн  
ую  
деяте  
льнос  
ть:  
свои  
дости  
жения

				волейбола					, самос тояте льнос ть, иници ативу, ответс твенн ость, причи ны неуда ч;			
7	<u>Общая физическая подготовка</u>	12	79	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	III			прояв лять в конкр етных ситуа циях добро желат ельно сть, довер ие, внима	давать оценку погодны м условия м и подгото вке к уроку на свежем воздухе,	взаимод ействова ть со сверстн иками в процесс е совмест ного освоени я техниче ский	выполн ять правил а игры, уважит ельно относи ться к соперн ику и управл ять своими
			80	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1	III						
			81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	III						
			82	Подвижные	1	III						

	игры. Баскетбол по упрощенным правилам.					тельность, помощь и др, выразить положительное отношение к процессу познания: проявлять
83	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1	III			внимание, удивление, желание
84	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	III			больше
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1	III			узнать ;
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	III			
87	Подвижные игры.	1	III			
88	Комплекс упражнений на	1	III			

действи  
й,  
соблюда  
ть  
правила  
безопас  
ности.

ЭМОЦИЯ  
ми.



	развитие гибкости					оцен
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	III			ивать собст венну ю учебн ую деяте льнос ть: свои дости жения , самос тояте льнос ть, иници ативу, ответс твенн ость, причи ны неуда ч;
90	Комплекс упражнений на развитие координации	1	III			

8	<u>Легкая атлетика</u>	12	91	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1	III			мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой	осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий и осуществлять анализ выполненных легкоатлетических упражнений	участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега
			92	Бег 30 метров.	1	III						
			93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	III						
			94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	III						
			95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	III						
			96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	III						
			97	Метание м/мяча в даль.	1	III						
			98	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	III						
			99	Бег 60 метров	1							

		(y)							
		100	Бег 1000 метров	1	III				
		101	Закрепление бега на 400 метров	1	III				
		102	Подведение итогов учебного года	1	III				