

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга

«УТВЕРЖДАЮ»

(Цындря Н.М.)

«__»_____ 20__ г.

Рабочая программа
по физической культуре
5-б класс
2015-2016 учебный год

Разработчик:

Котова Екатерина Васильевна
учитель физической культуры

Обсуждена и согласована на
методическом объединении

Протокол № ____ от

«__»_____ 20__ г.

Принята на педагогическом совете

Протокол № ____ от

«__»_____ 20__ г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с обще-развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная рабочая программа составлена для 5–6 класса на основе следующих нормативных документов:

- * Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- * Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ;
- * примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы.- М.: Просвещение, 2011 г.;
- * В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» -М.:Просвещение,2010;
- * В.И. Лях, А.А. Зданевич. авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»-М.:Просвещение,2010;
- * Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (принят в соответствии с приказом Министерства образования от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерного учебного плана для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»);
- * Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312» (вступает в силу с 01.09.2012),
- * Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 государственного образовательного стандарта начального общего образования»,
- * Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 12.04.2013 №907-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2013-2014 учебный год.
- * Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2013/2014 учебный год № 1067 от 19.12.2012г.:
- * Допущено Министерством образования и науки РФ Учебник для учащихся 5 — 7 классов образовательных учреждений. Под редакцией М.Я. Виленского — 2-е издание.М.: Просвещение, 2006.
- * Протокол педагогического совета ГБОУ гимназии № 70 № 8 от 29.04.2013 «Об утверждении Учебного плана ГБОУ гимназия № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга на 2013-2014 учебный год»

Программа предусматривает наличие единого поурочного тематического планирования в рамках одного класса. Деление класса по физическим способностям и уровню здоровья предусматривает следующее:

*учащиеся, отнесенные к основной группе, занимаются по единому поурочному планированию;

*учащиеся, имеющие медотвод от каких либо физических упражнений (подготовительная группа), занимаются устно или сдают рефераты по темам (см. Приложение №2);

*учащиеся, которые полностью освобождены от физических нагрузок (3 группа здоровья), занимаются теоретически, выполняют работы и сдают рефераты по темам физической культуры (см. Приложение №2)

Согласно Уставу **ГБОУ гимназии №70** учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. Оценивание обучающихся предусматривает количественную оценку, как по окончании изучения раздела и тем, так и по мере текущего освоения умений и навыков (см. Тематическое планирование, «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся»).

В процессе реализации предлагаемой рабочей программы предполагается достижение следующих целей:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Задачи:

* способствовать гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;

* обучать основам базовых видов двигательных действий;

* развивать координационные и кондиционные способности;

* формировать знания о личной гигиене, режиме дня;

*обучать самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

* воспитывать чувство коллективизма и трудолюбия.

Программа обучения физической культуре направлена на:

Н реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование 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);

Н реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

Н 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;

- Н расширение межпредметных связей, ориентирующее на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,
- Н всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- Н 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 МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС курс создаёт основу для формирования физических качеств и укрепления здоровья, освоения физических упражнений и двигательных действий, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Согласно учебному плану на уроки физической культуры отведено 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

Н умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

Н умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Н активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Н проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Н оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Н находить ошибки при выполнении учебных заданий;

Н общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Н обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Н организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по

физической культуре являются следующие умения:

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

Иизлагать факты истории развития физической культуры;

Ипредставлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Иизмерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

Иоказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

ЗНАНИЯ УМЕНИЯ, НАВЫКИ.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще-развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий

по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще-развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Обще-развивающие упражнения».

В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется 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. 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 таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках 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 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных

мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок: развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще-развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В результате обучения обучающиеся на ступени среднего общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и обще-развивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Учебно-тематический план
по физической культуре в 5 -б классе**

2015/2016

| № п/ п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | Четверть | | | |
|--------------|----------------------------------------|---------------------------------|------------------|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | в процессе урока | | | |
| 2 | Спортивная игра волейбол | 18 | | | 12 | 6 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 18 | | |
| 4 | Легкая атлетика | 21 | 9 | | | 12 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | | | 18 | |
| 6 | Спортивная игра баскетбол | 18 | 12 | 3 | | 3 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 9 | 6 | | | 3 |
| | Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество часов на 2015 - 2016 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий.

Кроссовая подготовка: Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з № | Дата проведения | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|-----------------|------|--|
| | | | | | | | план | факт | |
| Легкая атлетика - 9 часов | | | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров | текущий | Комплекс №1 | | | |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров. | текущий | Комплекс №1 | | | |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров. | текущий | Комплекс №1 | | | |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением 40 — 50 м., финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров | | Комплекс №1 | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| | | | эстафетной палочки | | | | |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Бег на результат 30 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,3; «4» – 5,5; «3» – 6,2. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,6; «3» – 6,3 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени | Комплекс №1 | |
| 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 | Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с места, метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | Комплекс №1 | |
| 7 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 | Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать мяч с разбега, прыгать в длину с места | Прыжок в длину с места Мальчики : «5» - 175 «4» - 160 «3» - 150 Девочки: «5» - 165 «4» - 145 «3» - 140 | Комплекс №1 | |
| 8 | Метание малого мяча | 1 | Метание малого мяча | Уметь метать мяч | текущий | Комплекс №1 | |
| 9 | Метание малого мяча | 1 | Метание малого мяча на результат | Уметь метать мяч | Метание малого мяча Мальчики : «5» - 30 «4» - 24 «3» - 20 Девочки: «5» - 18 «4» - 14 «3» - 10 | Комплекс №1 | |
| Кроссовая подготовка — 6 часов | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 1 0 - 1 1 | Бег на средние дистанции | 2 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. | Уметь бегать дистанцию 1000 м. | Бег 1000 м. Мальчики : «5» - 5.50 «4» - 6.10 «3» - 6.30 Девочки: «5» - 6.00 «4» - 6.20 «3» - 6.40 | Комплекс №1 | | |
| 1 2 - 1 3 | Чередование бега с ходьбой (10 - 12 мин.) | 2 | Бег в равномерном темпе 5 мин., 2 мин. ходьбы. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Текущий | Комплекс №1 | | |
| 1 4 - 1 5 | Бег с преодолением препятствий | 2 | Бег с преодолением горизонтальных препятствий | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Равномерный бег до 20 мин | Комплекс №1 | | |
| Спортивные игры баскетбол – 12 часов | | | | | | | | |
| 1 6 | Стойка и передвижения игрока | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Комплекс №2 | | |
| 1 7 | Ведение мяча на месте. | 1 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Комплекс №2 | | |
| 1 8 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Комплекс №2 | | |
| 1 9 | Стойки и повороты | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять | текущий | Комплекс №2 | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|--|
| | | | мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | правильно технические действия | | | |
| 20 | Передача мяча на месте | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Комплекс №2 | |
| 21 | ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте. | Комплекс №2 | |
| 22 | Броски мяча одной и двумя руками | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Комплекс №2 | |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Комплекс №2 | |
| 24 | Ведения мяча с изменением направления | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс №2 | |
| 25 | Броски мяча в кольцо | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным | Оценка техники Броска | Комплекс №2 | |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|
| | | | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | правилам, выполнять правильно технические действия | мяча в кольцо | | | |
| 2 6 | Броски мяча | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники Броска мяча в кольцо | Комплексы №2 | | |
| 2 7 | Учебно – тренировочная игра 3х3 | 1 | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед. группа (кол –во прыжков) | Комплексы №2 | | |

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Бадминтон: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности и обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з № | Дата выполнения | |
|------------------------------|----------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|------|
| | | | | | | | план | факт |
| Гимнастика - 18 часов | | | | | | | | |
| 28 - 30 | Висы. Строевые упражнения | 3 | Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис погнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения | Подтягивание в висе Мальчики : «5» - 5 «4» - 3 «3» - 1 Девочки: «5» - 15 «4» - 10 «3» - 7 | Комплекс №3 | | |
| 31 - 33 | Лазание по канату | 3 | Инструктаж по ТБ. Лазание по канату в два приема | Уметь выполнять лазание по канату | текущий | Комплекс №3 | | |
| 34 | Опорный прыжок через козла | 1 | Инструктаж по ТБ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Уметь выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс №3 | | |
| 35 | Опорный прыжок через козла | 1 | Прыжок ноги врозь | Уметь выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс №3 | | |
| 36 - 37 | Опорный прыжок через козла | 2 | Опорный прыжок через гимнастического козла | Уметь выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс №3 | | |
| 38 | Бросок набивного мяча | 1 | Броски набивного мяча на дальность из положения сед, руки за головой на дальность | Уметь выполнять бросок набивного мяча на дальность | Бросок набивного мяча Мальчики : «5» - 6 | Комплекс №3 | | |

| | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| | | | | | «4» - 4 «3» - 2 Девочки: «5» - 4 «4» - 2 «3» - 1 | | | |
| 39 | Акробатика. Кувырок вперед | 1 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять кувырки вперед | | Комплекс №3 | | |
| 40 | Кувырок вперед и назад | 1 | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки вперед, назад | | Комплекс №3 | | |
| 41 | Стойка на лопатках | 1 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках | Комплекс №3 | | |
| 42 - 43 | Акробатические соединения. Наклон вперед из положения сидя | 2 | Акробатические соединения: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Наклон вперед | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, наклон вперед | Наклон вперед из аоложения сидя Мальчики и Девочки: «5» - касание пола ладонями «4» - касание пола пальцами «3» - нет касания пола | Комплекс №3 | | |
| 44 | Акробатические соединения | 1 | Акробатические соединения на оценку | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | текущий | Комплекс №3 | | |
| 45 | Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. | 1 | Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту | Уметь выполнять прыжки, строевые упражнения | Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа Мальчики | Комплекс №3 | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|
| | | | | | 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовит ельная мед. группа (кол –во прыжков) | | | |
| Спортивные игры баскетбол – 3 часа | | | | | | | | |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Развитие координационных качеств. Правила игры в мини-баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Комплексы №2 | | |
| 47 | Ведение мяча с изменением высоты и скорости отскока | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты и скорости отскока. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Комплексы №2 | | |
| 48 | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты и скорости отскока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Комплексы №2 | | |

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Здоровье и здоровый образ жизни.

| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з № | Дата проведения | |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|-----------------|------|
| | | | | | | | план | факт |
| Лыжная подготовка – 18 часов | | | | | | | | |
| 49 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | текущий | Комплекс №4 | | |
| 50 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | текущий | Комплекс №4 | | |
| 51 | одновременного безшажного хода. Эстафетный бег | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника одновременного двухшажного хода | Комплекс №4 | | |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Уметь передвигаться на лыжах | текущий | Комплекс №4 | | |
| 53 | Повороты переступанием | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | текущий | Комплекс №4 | | |
| 5 | Спуски | 1 | Проведение комплекса ОРУ по | Уметь | Техника | Компл | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|--|--|
| 4 | и подъемы | | лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | передвигаться на лыжах | одновременного безшажного хода | екс №4 | | |
| 55 | Подъем «полуелочкой» | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | текущий | Комплекс №4 | | |
| 56 | Торможение «плугом» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | текущий | Комплекс №4 | | |
| 57 | Подъема «елочкой» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | текущий | Комплекс №4 | | |
| 58 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | Комплекс №4 | | |
| 59 | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | текущий | Комплекс №4 | | |
| 60-61 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» | Комплекс №4 | | |
| 62 | Лыжные гонки | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | Уметь передвигаться на | текущий | Комплекс | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| - 6 3 | 1 - 2км. | | Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | лыжах на спусках, осуществлять подъем | | №4 | | |
| 6 4 | Круговая эстафета | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец. группа – без учета времени | Комплекс №4 | | |
| 6 5 | Лыжная эстафета | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | текущий | Комплекс №4 | | |
| 6 6 | Соревнования на дистанцию 1 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Дистанция 1 км Мальчики : «5» - 7.00 «4» - 7.30 «3» - 8.10 Девочки: «5» - 7.30 «4» - 8.10 «3» - 9.30 | Комплекс №4 | | |
| Спортивные игры волейбол – 12 часов | | | | | | | | |
| 6 7 | Техника передвижения, остановка, поворота в и стоек | 1 | Стойка игрока .Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др) | Уметь выполнять технические действия | Контроль передвижения и остановок | Комплекс №5 | | |
| 6 8 - 6 9 | Передача мяча сверху двумя руками | 2 | Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой (руки в положении передачи сверху).Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра. « Мяч | Уметь выполнять технические действия | Контроль многократных передач над собой (не меньше | Комплекс №5 | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|--|--|
| | | | среднему» | | 5раз) | | | |
| 7 0 - 7 1 | Передача мяча сверху двумя руками в парах | 2 | В парах: сидя на гимнастической скамье. Стоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. « Вызов номеров » | Уметь выполнять технические действия | текущий | Комплексы №5 | | |
| 7 2 - 7 3 | Прием мяча снизу над собой | 2 | Подбивание мяча на месте (движение рук выполняется за счет разгибания ног), у стены | Уметь выполнять технические действия | текущий | Комплексы №5 | | |
| 7 4 - 7 5 | Прием мяча снизу над собой в парах | 2 | Прием мяча снизу над собой на месте ,в парах. | Уметь выполнять технические действия | Контроль многократных приемов мяча над собой (не меньше 5раз) | Комплексы №5 | | |
| 7 6 | Нижняя прямая подача | 1 | Мяч расположить на ладони левой (правой) руки ,подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол .Выполнение подачи в стену с расстояния 5-6 м | Уметь выполнять технические действия | Контроль подачи мяча (не меньше 15раз) | Комплексы №5 | | |
| 7 7 | Нижняя прямая подача в парах | 1 | Выполнение подачи в парах, через сетку с лицевой стороны | Уметь выполнять технические действия | текущий | Комплексы №5 | | |
| 7 8 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,) | Игра по упрощенным правилам волейбола | текущий | Комплексы №5 | | |

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние физических упражнений на основные системы организма.

| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з № | Дата проведения | | |
|---------------------------------|------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|------|--|
| | | | | | | | план | факт | |
| Легкая атлетика – 4 часа | | | | | | | | | |
| 79 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега, | текущий | Комплекс №1 | | | |
| 80 | | 1 | Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | текущий | | Комплекс №1 | | |
| 81 | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | текущий | | Комплекс №1 | | |
| 82 | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». | Уметь прыгать в высоту с разбега. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки | | Комплекс №1 | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|
| | | | | | 105-95-80 подготовит ельная и спец.групп а (техника прыжка). | | | |
| Спортивные игры волейбол - 6 часов | | | | | | | | |
| 8 3 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и прием мяча снизу | 1 | В парах Стоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. Пионербол с элементами волейбола | Уметь выполнять технические действия | текущий | Комплексы №5 | | |
| 8 4 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,) | Игра по упрощенным правилам волейбола | текущий | Комплексы №5 | | |
| 8 5 - 8 6 | Техника прямого нападающего удара | 2 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Уметь выполнять технические действия | текущий | Комплексы №5 | | |
| 8 7 | Комбинация из освоенных элементов | 1 | Прием, передача, удар | Уметь выполнять технические действия | Оценка за освоенные элементы в волейболе | Комплексы №5 | | |
| 8 8 | Тактика игры | 1 | Тактика свободного нападения, Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Уметь выполнять технические действия | текущий | Комплексы №5 | | |
| Легкая атлетика — 8 часов | | | | | | | | |
| 8 9 | Бег 30 метров | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2; «3» – 5,6. Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и | Комплексы №1 | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
| | | | | | специальная мед.- группы: без учета времени | | | |
| 9 0 - 9 2 | Метание малого мяча на дальность | 3 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | Метание малого мяча Мальчики : «5» - 30 «4» - 24 «3» - 20 Девочки: «5» - 18 «4» - 14 «3» - 10 | Комплек №1 | | |
| 9 3 | Прыжок в длину с места | 1 | Специальные прыжковые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Уметь прыгать в длину с места. | Прыжок в длину с места Мальчики : «5» - 175 «4» - 160 «3» - 150 Девочки: «5» - 165 «4» - 145 «3» - 140 результата | Комплек №1 | | |
| 9 4 | Бросок набивного мяча (2 кг.) | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность. | Уметь бросать набивной мяч из – за головы | Бросок набивного мяча Мальчики : «5» - 6 «4» - 4 «3» - 2 Девочки: «5» - 4 «4» - 2 «3» - 1 | Комплек №1 | | |
| 9 5 - 9 6 | Бег на средние дистанции | 2 | Бег в равномерном темпе 1000м. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1000 м. | Бег 1000 м. Мальчики : «5» - 5.50 «4» - 6.10 «3» - 6.30 Девочки: «5» - 6.00 «4» - 6.20 «3» - 6.40 | Комплек №1 | | |
| Кроссовая подготовка - 3 часа | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|
| 97 | Равномерный бег 12 мин. | 1 | Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. | текущий | Комплексы №1 | | |
| 98 | Бег 1500 м. | 1 | Бег 1500 м. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. | Без учета времени | Комплексы №1 | | |
| 99 | Бег с преодолением препятствий | 1 | Бег с преодолением горизонтальных препятствий | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. | текущий | Комплексы №1 | | |
| Спортивная игра баскетбол — 3 часа | | | | | | | | |
| 100 | Броски мяча | 1 | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Комплексы №2 | | |
| 101 | Учебно – тренировочная игра 3х 3 | 1 | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед. группа (кол –во прыжков) | Комплексы №2 | | |
| 102 | Учебно – тренировочная игра 4 х 4 | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Передача мяча в парах. | Комплексы №2 | | |

Домашние задания:

Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

| № | Основы знаний | стр | Развитие двигательных способностей | стр | Двигательные умения и навыки | стр | Ч/Т Б |
|---|-------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-------|------------------------------|---------|-------|
| 1 | Познай себя. | 6-10 | Быстрота | 56-58 | Легкая атлетика | 65-80 | I |
| 2 | Научись управлять собой | 14-20 | Выносливость | 59-60 | Баскетбол | 88-94 | |
| 3 | Зрение. | 10-11 | Гибкость | 49-52 | гимнастика | 80-88 | II |
| 4 | Страницы истории Личная гигиена Первая помощь | 4-6 32-34 45-48 | | | Ручной мяч | 98-104 | III |
| 5 | Здоровье и здоровый образ жизни | 24-32 | | | Лыжная подготовка | 108-113 | |
| 6 | Влияние физических упражнений на основные системы организма | 20-24 | | | Волейбол | 94-98 | |
| 7 | | | Ловкость | 61-64 | Баскетбол | 88 - 94 | IV |

Организация текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
 - допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Приложение №1

Контрольные упражнения 1-4 четверть (5 класс)

| оценка Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|-------------------------------|----------------------|-----------|-------------------|----------------------|------------|-------------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 1000 м, мин.с | 6,00 и меньше | 6,01-6,20 | 6,21 и больше | 5,50 и меньше | 5,51-6,10 | 6,11 и больше |
| Бег 1000 м, мин.с на лыжах | 7,30 и меньше | 7,31-8,10 | 8,11 и больше | 7,00 и меньше | 7,11- 7,30 | 7,31 и больше |
| Прыжок в высоту, см | 105 и больше | 100-85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-90 | 85 и меньше |
| Метание мяча (150 г), м | 18 и больше | 17-14 | 13 и меньше | 30 и больше | 29-26 | 25 и меньше |

Контрольные тесты

| Оценка упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|--------------------------------------------------------|---------------------|---------|-------------------|---------------------|---------|-------------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 30м, с | 5,4 и меньше | 5,5-5,6 | 5,7 и больше | 5,3и меньше | 5,4-5,5 | 5,6 и больше |
| Челночный бег 3х10м, с | 8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и больше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 165 и больше | 164-155 | 154 и меньше | 175 и больше | 174-165 | 164 и меньше |
| Прыжки через скакалку ,1 мин | 110 и больше | 109-100 | 99 и меньше | 100 и больше | 99-90 | 89 и меньше |
| Подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д) | 14 и больше | 13-8 | 7 и меньше | 5 и больше | 6-3 | 2 и меньше |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 и больше | 29-25 | 24 и меньше | 36 и больше | 35-30 | 29 и меньше |

Темы устных работ и рефератов:

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Здоровый образ жизни и его реализация вами.
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм: баскетболу, футболу, волейболу.
5. В чем состоит функциональное значение режима дня?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека и основные способы формирования правильной осанки (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.
8. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. Различия между скоростными и силовыми качествами человека. Упражнения, развивающие скоростные и силовые качества.
11. Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (рассказать, как это делаете вы).
12. Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением.
13. Факторы, обуславливающие гибкость тела человека; упражнения, рекомендуемые для развития гибкости.
14. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
15. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
16. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.
17. Результат и способ влияния занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
18. Значение современного Олимпийского движения для развития мира и дружбы между народами.
19. Характеристика основных профилактических мероприятий по предупреждению травматизма при занятиях физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
20. Продемонстрируйте жесты судьи одной из спортивных игр (баскетбола, волейбола или футбола).
21. Профилактические меры, предупреждающие развитие плоскостопия (обувь; общеразвивающие, коррегирующие и специальные упражнения). (Рассказать, по возможности показать несколько упражнений).
22. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
23. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и в мире.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал имеет следующее оборудование:

1. шведская стенка
2. гимнастические скамейки
3. гимнастические маты
4. бревно гимнастическое
5. конь
6. козел
7. канаты
8. мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные и др.)
9. лыжный инвентарь
10. шахматы
11. теннисные ракетки
12. бадминтонные ракетки
13. рулетки
14. секундомеры
15. скакалки
16. резиновые коврики
17. гимнастические палки и др.

Список литературы

1. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. - М.: Просвещение, 2010
3. Интернет-сайт <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".
4. Интернет-сайт <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Интернет-сайт <http://spo.1september.ru/urok/>.

Для обучающихся:

1. Учебник Физическая культура. 5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.: учеб. для учащихся 5 — 7 кл. общеобразоват. учреждений. Под редакцией Виленского М.Я. - 2-е издание. - М.: Просвещение, 2006
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов. - М.: Просвещение, 2010