

Комитет по образованию администрации  
Ключевского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Северская средняя общеобразовательная школа»  
Ключевского района Алтайского края

Рассмотрено:  
на заседании  
МО гуманитарного цикла  
\_\_\_\_\_ Саенко Л.Я  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

Согласовано:  
Заместитель  
директора по УР  
\_\_\_\_\_ Крылова Е.Г  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г от

Утверждено:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Бойко В.И.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса  
основного общего образования

Срок реализации программы: 2014-2015 уч.г.

Разработчик Рабочей программы: Вебер Александр Андреевич - учитель  
физической культуры и ОБЖ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ «Северская СОШ» и авторской программы для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев и др. «Программы по физической культуре» - Программы общеобразовательных учреждений. Физкультура 5-11 классы. /Сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007, стр141;

**Всего часов** 102 ч, Количество часов в неделю 3

**Целью** образования в области физической культуры является:

- **формирование** у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- **целостное** развитие физических и психических качеств;
- **творческое** использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

**ЗАДАЧИ:**

- **укрепление** здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- **освоение** знаний 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Программа составлена под редакцией Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений физическая культура, основная школа средняя(полная) школа: базовый и профильный уровни, 5 – 11 классы– Москва, «Просвещение» 2007. Программа рассчитана на 102 ч, 3 ч в неделю

### **Формы организации учебного процесса и контроля**

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, **физкультурно – оздоровительные мероприятия** в режиме учебного дня, **спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия** физическими упражнениями (домашние занятия).

Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

На уроках с образовательно – познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий обучают навыкам и умениям по их планированию

Проведению и контролю

Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физической деятельности.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся.

**Структура и содержание учебной программы.** Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный Компонента-  
Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах 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. В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены 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 такие темы, как «Организация и проведение 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.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической

подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющих спортивные традиции, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной

школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается Приложение, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

**В результате изучения физической культуры ученик должен знать, понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

#### **уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

### Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
	<b>5 класс (102 ч)</b>	<b>102 ч</b>	<b>102 ч</b>
1	Лёгкая атлетика	<b>27 ч</b>	<b>27ч</b>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<b>22 ч</b>	<b>22 ч</b>
3	Лыжная подготовка	<b>16 ч</b>	<b>16ч</b>
4	Подвижные игры	<b>14 ч</b>	<b>14 ч</b>
5	Спортивные игры	<b>23 ч</b>	<b>23ч</b>

### Тематический поурочный план

№	Тема.	Вид деятельности обучающихся (практические, лабораторные, контрольные работы, экскурсии)	Планируемые образовательные результаты обучения	Ведущие формы, методы, средства обучения на уроке
1	2	3	4	5
1	<b>1 учебная неделя</b> Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Основы знаний. ЗОЖ и его составляемые. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег по прямой. Низкий старт. ОРУ в движении.	Бег 60 м	Знать и уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», «по кругу», «спиной вперед», 30 м	Фронтальный индивидуальный
2	Техника бега с низкого старта. Беговые и прыжковые упр-ия. Подтягивание.	М – 11,2 – «3»		
3	Бег приставными шагами левым, правым боком. Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе.	10,6 – «4»		
		10,0 – «5»		
		Д - 11,4 – «3»		
4	<b>2 учебная неделя</b> ОРУ в движении. Низкий старт. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	10,8 – «4»	Уметь метать мяч на дальность способом «из	Фронтальный индивидуальный
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов	10,5 – «5»		

	разбега. Метание мяча в горизонтальную цель с 14м. Бег на короткие дистанции.		– за головы стоя на месте и из – за головы через плечо с разбега»	
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 12(дев), 14(мал). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	Прыжки в длину (см) М – 260 – «3»		Фронтальный индивидуальный
	<b>3 учебная неделя</b>	300 –	Знать и уметь	
7	Метание мяча на дальность(р). Прыжок в длину с разбега. Бег 60м. Подтягивание.	«4» 340 –	выполнять прыжки на месте на одной, на двух ногах, в длину, высоту, с разбега	Фронтальный индивидуальный
8	Развитие выносливости. Основы знаний. Закаливание и личная гигиена на занятиях кроссовой подготовки. Т Б на занятиях кроссовой подготовки.	Д - 220 – «3»		
9	Упр-ия для совершенствования техники кроссового бега. Смешанное передвижение 1500/1000м. ОРУ в движении.	260 – «4» 300 – «5»		Фронтальный индивидуальный
	<b>4 учебная неделя</b>			
10	Развитие скоростной выносливости. Повторный бег 3*200м. Упр-ия для сов-ния координации движений при беге. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по слабопересеченной местности.			Фронтальный индивидуальный
11	Беговые и прыжковые упр-ия. Преодоление, вертикальных препятствий прыжком и наступая.	Метание мяча 150 г. М – 20 – «3» 27 – «4» 34 – «5»		Фронтальный индивидуальный
12	Равномерный бег до 8 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком в шаге и многоскоками.	Д - 14 – «3» 17 – «4» 21 – «5»		Фронтальный индивидуальный
	<b>5 учебная неделя</b>			
13	Развитие скоростной выносливости. Повторный бег 3*200м. Преодоление горизонтальных препятствий.			Фронтальный индивидуальный
14	Кросс по слабопересеченной местности 1500м.			
15	Развитие силовых, координационных способностей и гибкости. . ТБ на занятиях гим-кой. Основы знаний. Освоение строевых и общеразвивающих упр. Ходьба по линиям зала с различным положением рук. ОРУ с гим-кой палкой. Ходьба по гим-кой скамейке на носках. Лазание	Подтягивани		Фронтальный индивидуальный



	по гим-кой стенке. <b>6 учебная неделя</b>	е на высокой перекладине из вися		льный индиви дуальн ый
16	Строевые приемы. Ходьба по гим-кой скамейке на носках, приставными шагами левым, правым боком. Лазание по гим-кой стенке. Лазание по канату в три приема. Развитие равновесия. Подтягивание.	М – 3 – «3» 4 – «4» 6 – «5»		Фронта льный индиви дуальн ый
17	Строевые упр-ия. Лазание по гим-кой стенке одноименным и разноименным способом. Лазание по канату в 3 приема.	Подтягивани е на низкой перекладине из вися лёжа Д - 8 – «3» 10 – «4» 15 – «5»		Фронта льный индиви дуальн ый
18	Строевые приемы. Лазание по канату в 3 приема. Лазание по гим-кой стенке ранее изученными способами. <b>7 учебная неделя</b>			Фронта льный индиви дуальн ый
19	Упражнения без мяча: бег «змейкой», «восьмёркой» с изменением скорости.			
20	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по прямой.			
21	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по окружности между стоек.			Фронта льный индиви дуальн ый
	<b>8 учебная неделя</b>			
22	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы («змейкой», между стоек, по прямой).			
23	Ведение мяча попеременно внутренней и внешней частью стопы. Жонглирование мячом головой, ногой.		Научить удару по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижно му мячу внешней частью подъёма	Фронта льный индиви дуальн ый
24	Удары серединой подъёма стопы с места и разбега по неподвижному мячу, двусторонняя игра.			Фронта льный индиви дуальн ый
	<b>9 учебная неделя</b>			
25	Удары серединой подъёма стопы по катящемуся и летящему мячу, двусторонняя игра.	Жонглирова ние мяча М – 3 – «3» 5 – «4» 8 – «5»	внешней частью подъёма	Фронта льный индиви дуальн ый
26	Удары серединой подъёма стопы после отскока от земли, с поворотом.		Научить жонглирова нию мяча головой, ногой.	
27	Двусторонняя игра		Научить останавливат ь мяч внутренней	
	<b>10 учебная неделя</b>			
28	Развитие координационных способностей. Основы знаний. Влияние занятий физическими упр-ями на состояние здоровья. ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ со			Фронта льный

29	скакалкой. Развитие равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приставными шагами левым, правым боком. Лазание по канату в три приема. Акробатика. Группировка; перекуты, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие силы. Лазание по канату в три приема. Подтягивание. Поднимание ног в висе. Акробатика. Перекут вперед в упор присев. Кувырок вперед и назад.		частью стопы Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шага	индивидуальный  Фронтальный
30	Развитие равновесия. Стойка на одной, двух ногах с закрытыми глазами. Ходьба по бревну на носках высота-100 см. Кувырок вперед и назад.		Научить подтягиванию на низкой перекладине из вися лёжа	Фронтальный
31	<b>11 учебная неделя</b> Ходьба по бревну с выпадами, махом ногой и хлопком. Лазание по канату в три приема. Кувырок вперед, назад. ОРУ со скакалкой.			Фронтальный
32	Развитие координационных способностей. Упражнения равновесия на бревне.			Фронтальный
33	Приседание и повороты в приседе. Опорный прыжок на козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись.)		Научить подтягиванию на высокой перекладине из вися	Фронтальный
34	<b>12 учебная неделя</b> Перелазание через бревно прыжком в упор на руки и последующим перенесением ног. Опорный прыжок на козла. Упражнения на бревне. Акробатика. Перекут, стойка на лопатках.	Прыжки через скакалку за 15 сек М – 20 – «3» 27 – «4» 34 – «5» Д - 14 – «3» 17 – «4» 21 – «5»		Фронтальный
35	Перелазание через бревно прыжком в упор на руки и последующим перенесением ног. Опорный прыжок на козла. Упражнения на бревне; поворот на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях. Акробатика; кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.		Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)	Фронтальный
35	Опорный прыжок на козла. Упражнения на бревне, сочетание 3-4 элементов. Акробатика. Поднимание согнутых			Фронтальный

	ног в висячем положении.			
	<b>13 учебная неделя</b>			
36	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. ТБ на занятиях. Основы знаний: личная гигиена. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещения приставными шагами. Ведение мяча на месте и в движении.		Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)	Фронтальный
37	Ведение мяча правой, левой рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.			
38	Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком, повороты. Бросок одной рукой с места.			
	<b>14 учебная неделя</b>			
39	Сочетание приемов: ведение мяча – остановка – поворот – передача – ловля – ведение. Бросок одной рукой с места и в движении.			Фронтальный
40	Сочетание приемов: ведение – передача – ловля – бросок в корзину. Броски одной, двумя руками с места и в движении.			Фронтальный
41	Сочетание приемов (учет). Броски по кольцу с места (р – 3.60м.) Учебная игра с использованием ранее изученных элементов.			
	<b>15 учебная неделя</b>			
42	Удары головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).	Бросок мяча в корзину с расстояния 3,60 м	Научить стойке игрока перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед	Фронтальный
43	Передачи мяча продольные и диагональные.			
44	Передачи мяча поперечные, низкие, высокие.			
	<b>16 учебная неделя</b>			
45	Передачи мяча в движении.		Научить поворотам без мяча и с мячом	Фронтальный
46	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Двусторонняя игра.			
47	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Двусторонняя игра.			
	<b>17 учебная неделя</b>			
48	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.		Научить ловле и передаче мяча двумя	Фронтальный

49	Остановка летящего мяча туловищем, грудью. Двусторонняя игра	Жонглирование мяча М – 3 – «3» 5 – «4» 8 – «5»	руками от груди, одной	Фронтальный
50	Основы знаний. Режим дня и двигательный режим. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами. Имитационные упр-ия без лыж. <b>18 учебная неделя</b>		рукой от плеча на месте и в движении	
51	Переноска и надевание лыж. Игровые упр. Переноска лыж под рукой. Попеременный двухшажный ход. Имитационные упр-ия. Игровые упр-ия «Лыжники, на место»		Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления	
52	Приставные шаги вправо, влево. Повороты на месте переступанием. Попеременный двухшажный ход: основы техники движений. Игровые упр-ия «Лыжники, на место»		Научить броскам мяча одной и двумя	
53	Приставные шаги вправо, влево. Повороты на месте переступанием. Попеременный двухшажный ход: основы техники движений. Равномерное передвижение по дистанции. <b>19 учебная неделя</b>		руками с места и в движении	
54	Поворот переступанием вокруг пяток. Попеременный двухшажный ход: отработка отталкивания ногой.		Научить удару по катящемуся мячу внутренней частью	
55	Передвижение по дистанции до 20мин. Строевые приемы. Попеременный двухшажный ход: свободное скольжение. Пробегание 2*200м. на быстроту.		подъема, по неподвижно му мячу	
56	Повороты на месте переступанием. Одновременный двухшажный ход: общая структура движений. Подъем «елочкой» <b>20 учебная неделя</b>		внешней частью	
57	Одновременный двухшажный ход: отработка отталкивания руками и ногами. Подъем «елочкой». Спуск в основной стойке.		подъема	
58	Подъем «елочкой» (оценка техники).		Научить жонглированию мяча головой, ногой. Научить останавливать мяч	
		Прохождение дистанции 1 км на время		Фронтальный
				Фронтальный
				Фронтальный
				Фронтальный

59	<p>Спуск в основнстойке. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</p> <p>Одновременный одношажный ход: ознакомление с основами техники движений. Торможение «плугом» Поворот переступанием. Подв. игры. Одновременный одношажный ход: отработка отталкивания ногой. Поворот переступанием на месте и при спуске.</p> <p><b>21 учебная неделя</b></p>	<p>Бег на лыжах</p> <p>1 км</p> <p>М – 7,40 –</p> <p>«3»</p> <p>7,00 –</p> <p>«4»</p> <p>6,30 –</p> <p>«5»</p> <p>Д - 8,10 –</p>	<p>внутренней частью стопы</p> <p>Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шага</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>
60	<p>Прохождение дистанции 1.5-2км с контролем за применение изученных ходов. Подвижные игры на лыжах. Попеременный двухшажный ход: оценка техники. Игра «Быстрый лыжник» на 50м. с поворотом на 180*.</p>	<p>«3»</p> <p>7,30 –</p> <p>«4»</p> <p>7,00–</p> <p>«5»</p>	<p>Научить поворотам на месте переступание , вокруг пяток, вокруг носков</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>
61	<p>Одновременный двухшажный ход: оценка техники. Торможение «плугом» Поворот переступанием.</p>		<p>Научить попеременно му двухшажном у ходу</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>
62	<p>Прохождение дистанции 1км. на результат. Подвижные игры на лыжах. Поворот переступанием на месте и в движении: оценка техники. Торможение «плугом»</p> <p><b>22 учебная неделя</b></p>			<p>игровой</p> <p>Фронтальный</p>
63	<p>Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.</p>			<p>игровой</p> <p>Фронтальный</p>
64	<p>Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча из-за головы и снизу двумя руками.</p>			<p>игровой</p> <p>Фронтальный</p>
65	<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча из-за головы и снизу двумя руками.</p> <p><b>23 учебная неделя</b></p>		<p>Научить подъему «елочкой», спуск в основной стойке, торможению «плугом»</p>	<p>Фронтальный</p>
66	<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча от груди, из-за головы и снизу двумя руками</p>			
67	<p>Совершенствование ведения мяча</p>			

68	попеременно внутренней и внешней поверхностью стопы. Удары по мячу неподвижному, летящему, катящемуся. Передачи мяча – продольные, диагональные, поперечные.	Бросок мяча в корзину с расстояния 3,60 м		Фронтальный
70	<b>24 учебная неделя</b> Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега.			Фронтальный
73	Отбирание мяча у соперника выбиванием, подкатом.			Фронтальный
74	Остановка летящего мяча стопой, грудью, головой. Двусторонняя игра.			
75	<b>25 учебная неделя</b> Обманные действия – наступание на мяч, ложное продвижение.			Фронтальный
76	Групповые обманные движения – ложный шаг, ложные действия,			Фронтальный
77	оставление мяча партнёру. Двусторонняя игра.			
78	<b>26 учебная неделя</b> Тактические действия – при подаче углового, пробитии штрафного. Двусторонняя игра.			Фронтальный
79	Футбол по упрощённым и основным правилам.			
80	Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом.	Жонглирование мяча М – 3 – «3» 5 – «4» 8 – «5»		Фронтальный
81	<b>27 учебная неделя</b> Баскетбол. Основные правила игры. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.			Фронтальный
82	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест.		Научить стойке игрока перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд	Фронтальный
83	Бросок в корзину с близкого расстояния.			Фронтальный
84	<b>28 учебная неделя</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на быстроту (эстафеты). Штрафной бросок.			Фронтальный
85	Основы знаний. Предупреждение		Научить	

86	заболеваний и самоконтроль. ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Беговые упр-ия. Смешанное передвижение 1500/1000м. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Преодоление вертикальных препятствий, прыжком в шаг и наступая.	Бросок мяча в корзину с расстояния 3,60 м	поворотам без мяча и с мячом Научить ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении	Фронтальный
87	29 учебная неделя Смешанное передвижение с увеличением пробегаемых отрезков 2,5 /2 км. Преодоление вертикальных препятствий, прыжком и наступая.	Кросс по пересечённой местности 2 км Без	Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления	Фронтальный
88	Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с элементами л /атлетики.			
89	Основы знаний. Питание и здоровье. ТБ на занятиях л /атлетикой. Беговые и прыжковые упр-ия. Высокий старт. Метание малого мяча с места. Подтягивание.	Кросс по пересечённой местности 2 км Без		Фронтальный
90	30 учебная неделя Высокий старт. Метание мяча с места и 1-3 шагов разбега. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.			Фронтальный контрольный
91	Бег 30 м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.			Фронтальный контрольный
92	Подтягивание. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на результат.	Бег 60 м М – 11,2 – «3»	Научить броскам мяча одной и двумя руками с места и в движении	Фронтальный контрольный
93	31 учебная неделя Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на точность.	10,6 – «4»		Фронтальный
94	Бег 60 м. на результат. Подтягивание. Метание мяча на точность.	10,0 – «5»	Научить удару по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью	Фронтальный
95	Бег 1000 м. на результат. Метание мяча.	Д - 11,4 – «3»		
96	Повторный бег 3*60 м. Метание мяча.	10,8 – «4»		
97	32 учебная неделя Совершенствование ведения мяча по прямой, по кругу, между стоек.	10,5 – «5»		Фронтальный
98	Удары по мячу после отскока от земли, с поворотом.			
98	Удары по мячу пяткой ноги, головой по летящему мячу (стоя на месте и в	Метание мяча 150 г.		Фронтальный





## **Способы и формы оценивания результатов обучающихся**

<b>5 класс</b> <b>Контрольные упражнения</b>	<b>Нормативы</b>					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Прыжки в длину (см)	340	300	260	300	260	220
Бег 2000 м	Без учёта времени					
Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча 150 г. (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	-	-	-	15	10	8
Бег на лыжах 1 км (мин, сек) или 2 км	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
	Без учёта времени					

## **Учебно методическое обеспечение образовательного процесса по предмету**

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – Москва, 2004
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.


