

1. Пояснительная записка

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

№	Нормативные документы
1	Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2	Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897)
3	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования «Физическая культура» (пр. Минобразования России от 05.03.2004г. № 1089)
4	Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
5	Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р
6	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.: М-«Просвещение»,2012 г)
7	О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
8	О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р
9	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577 «О Внесении изменений и федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897» (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2016г. регистрационный № 40937)

Учебник:

Физическая культура. 5-7кл.:учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ.ред. М.Я.Виленского.-3-е издание - М.: Просвещение,2014

Цели образования:

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

Задачи образования:

Задачи физического воспитания обучающихся 5 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподаётся в 5 «А», 5 «Г», классе на базовом уровне – 3 часа в неделю.

Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом – 105 часов.

Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком – 5 «А»-101 час, 5 «Г»-103 часа, за счёт уплотнения тем.

Содержание учебного предмета.

В данной программе материал делится на две части: – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий.

Естественные основы.

5 класс. Влияние возрастных особенностей организма его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Психолого-педагогические основы.

5 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы.

5 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приёмы закаливания.

5 класс. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Баскетбол.

5 класс. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол.

5 класс. Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

5 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

5 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Основные виды учебной деятельности

№ п / п	Модуль (глава) организации учебного материала в соответствии с общеобразовательной программой	Характеристика основных содержательных линий	Виды учебной деятельности	Кол-во часов (по общему браз. программе)
1	Основы знаний по физической культуре	5 класс. Влияние возрастных особенностей организма его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.		В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	5 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. Старты из различных положений Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки Развитие скоростных качеств. Бег (3*50 м). Бег на результат (60 м). Правила соревнований в спринтерском беге. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания Правила соревнований в прыжках Прыжок в длину с 7-9 шагов. Правила соревнований в метании Бег (1000 м). Бег по дистанции. Развитие выносливости.	5 «А»20 ч 5 «Г»22 ч
3	Кроссовая подготовка	5 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе	Равномерный бег (12-18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. Бег в гору. Бег по песку. Спортивная игра. Развитие выносливости Бег (2 км). Развитие выносливости	18ч
4	Гимнастика с элементами акробатики	5 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) ОРУ с гимнастической палкой Развитие силовых способностей. Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).Выполнение комплекса ОРУ с обручем Развитие скоростно-силовых способностей Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно.	18ч

			<p>Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приёмов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами.</p>	
5	Спортивные игры (баскетбол)	5 класс. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.</p> <p>Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.</p> <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.</p> <p>Терминология баскетбола. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2*2,3*3). Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Бросок одной рукой от плеча после остановки.</p> <p>Позиционное нападение через заслон. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1) Развитие координационных способностей</p>	18ч
6	Волейбол	5 класс. Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	<p>Техника безопасности при игре в волейбол.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционные нападения (6-0). Тактика свободного падения. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	27ч

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной

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

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты на базовом уровне

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:

Знать:

- ✓ Основы истории развития ФК в России;
- ✓ Особенности развития избранного вида спорта;
- ✓ Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- ✓ Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- ✓ Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами ФК в разные возрастные периоды;
- ✓ Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий ФК;
- ✓ Психофункциональные особенности собственного организма;
- ✓ Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- ✓ Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- ✓ Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	мальчики	девочки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности:

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

- ✓ **В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м.
- ✓ **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов(мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из 6 элементов, или комбинацию, состоящую из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).
- ✓ **В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
- ✓ **Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.
- ✓ **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- ✓ **Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
- ✓ **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Система оценки планируемых результатов, выраженная в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдаёт дифференцированный зачёт.

КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Стартовый контроль:

Легкоатлетические тесты:

- ✓ Бег 30 м, 60 м, бег 100м.
- ✓ Прыжки в длину с места.

Тесты по гимнастике:

- ✓ Подтягивание.
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре.
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).
- ✓ Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.

- ✓ 3 кувырка вперёд в группировке на время.

Тесты по баскетболу:

- ✓ Ведение б/б мяча змейкой (на время).
- ✓ Броски со штрафной линии (10 бросков).
- ✓ Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).

Тесты по волейболу:

- ✓ Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
- ✓ Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.

Основы знаний:

- ✓ Профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике.
- ✓ Формы организации занятий по лёгкой атлетике.
- ✓ Методика проведения самостоятельных занятий по лёгкой атлетике.

Основы знаний:

- ✓ Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.
- ✓ Формы организации занятий по гимнастике.
- ✓ Методика проведения самостоятельных занятий по гимнастике.

Основы знаний:

- ✓ Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.
- ✓ Формы организации занятий по баскетболу.

Основы знаний:

- ✓ Профилактика травматизма на занятиях волейболом.
- ✓ Формы организации занятий по волейболу.

Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.

1. Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Какие упражнения используются для развития этих качеств?
2. Работоспособность и её связь с гимнастическим режимом. Как повысить свою работоспособность средствами физической культуры?
3. Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
4. Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры.
5. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Перечень проверочных работ по разделам программы.

1. Лёгкая атлетика:

- ✓ Бег 60 м – демонстрация старта; стартового разгона; ускорение, финиш.
- ✓ Эстафета – демонстрация техники, передача эстафеты.
- ✓ Прыжок в длину с разбега – демонстрация техники. (разгон, отталкивание, полёт, приземление)

2. Спортивно- гимнастические упражнения:

Спортивно – гимнастические упражнения:

- упражнения на низкой и средней перекладине:

- ✓ Вис завесом, вис, размахивание и подъём в упор (с помощью и самостоятельно)
- ✓ Из упора верхом спад назад в вис завесом, махом одной, толчком другой, подъём, переворотом в упор.

- упражнения на низких и разновысотных брусьях:

- ✓ Мальчики: наскок в упор, краткая фиксация упора углом и сед ноги врозь, размахивая в упоре (ноги не выше уровня жерди), сед на бедре, соскоки.
- ✓ Девочки: размахивая изгибом в виси на верхней жерди, перемах одной и двумя в виси, круги в виси лёжа на нижней жерди, выход из виси лёжа на нижней жерди в сед на бедро с дохватом на верхнюю жердь, соскоки.

Акробатика.

- ✓ Прыжком кувырок вперёд, кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).

Опорный прыжок.

- ✓ Через гимнастического козла «ноги врозь».
- ✓ Высота – 110 см.

Лазание по канату.

- ✓ В два и три приёма.

Равновесие (девочки).

- ✓ Ходьба, выпады, повороты на 90^0 , 180^0 , соскоки прогнувшись.

Прикладные гимнастические упражнения.

- ✓ Полоса препятствий с включением бега, преодоление препятствий с использованием висов и упоров, переноса грузов.
- ✓ Передвижения по наклонной гимнастической скамейке, по высокому гимнастическому бревну.

Развитие двигательных качеств:

1. Быстрота:

- ✓ Повторный бег 10-15 м.
- ✓ Метание малых мячей по движущемуся предмету.
- ✓ Ускорение из различных исходных положений.

2. Силовые способности:

- ✓ Комплексы ОУ с отягощением.
- ✓ Лазание по канату.
- ✓ Передвижение на руках (с помощью партнёра).
- ✓ Многоскоки.
- ✓ Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки).
- ✓ Поднимание туловища.

3. Выносливость:

- ✓ Прыжки через скакалку с продвижением вперёд (1-3 мин).

4. Ловкость:

- ✓ Полосы препятствий включающие в себя упражнения с различной биомеханикой, структурой и направления движения.

5. Гибкость:

- ✓ Комплексы ОУ на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц.

6. Подвижные игры.

3. *Организуемые команды и приёмы:*

- ✓ Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, три и обратно.
- ✓ Повороты налево, направо и кругом в движении.
- ✓ Ходьба по диагонали змейкой.

Итоговый контроль.

1. Сдача учебных нормативов:

- ✓ Бег 60 и 1000 метров;
- ✓ Кросс 1500 метров;
- ✓ Прыжки в длину с разбега;
- ✓ Прыжки в длину с места;
- ✓ Прыжки в высоту;
- ✓ Метание мяча на дальность.

2. Гимнастика:

-перекладина низкая (мальчики):

- ✓ Махом одной, толчком другой, подъём, переворот в упор, перемах правой, спад назад в вис завесом, подъём, перемах левой, сед сзади, соскок махом вперёд с поворотом на 90^0 .

-брусья разновысотные (девочки):

- ✓ Размахивания изгибом в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги, в вис лёжа, сед на бедро, хватом рукой за верхнюю жердь, соскок.

-брусья (мальчики):

- ✓ Наскок в упор, размахивания и соскок махом вперёд.

-акробатика:

- ✓ О.С.- упор присев, кувырок вперёд в стойку на лопатках, встать в «мост» (девочки), в упор присев в стойку на голове и руках. Согнув ноги (мальчики),

упор присев, два кувырка назад (мальчики), кувырок назад, кувырок назад в полушпагат (девочки).

- равновесие:

- ✓ О.С.- шаг правой – руки вперёд, шаг левой – руки в стороны, шаг правой-руки в стороны, приставить ногу – руки опустить, мах правой, хлопок, мах левой, хлопок под левой, махом правой, поворот налево на 90^0 , выпад на правой, руки вперёд. Выпад на левой, руки вперёд, упор присев, соскок прогнувшись.

-опорный прыжок:

- ✓ Прыжок «ноги врозь».
- ✓ Высота 110 см.

- спортивные игры:

- ✓ Баскетбол – технические действия, ведение мяча правой и левой рукой, броски в кольцо двумя руками от груди с места.
- ✓ Волейбол – технические действия, вторая передача из зоны 3 в зону 4. Передача двумя руками сверху через сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя прямая подача.

3. Календарно-тематическое планирование:

5 «А» класс

№ п/п	Дата проведения	Раздел учебной программы, тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля
<i>Лёгкая атлетика (11 часов)</i>				
1		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Текущий Групповая
2		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Текущий Парная
3		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Текущий Индивидуальная
4		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Тематический Парная
5		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Сдача норматива Фронтальная
6		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1 час	Текущий Парная
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1 час	Текущий Групповая
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1 час	Текущий Парная
9		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1 час	Итоговый Фронтальная
10		Бег на средние дистанции	1 час	Текущий Групповая
11		Бег на средние дистанции	1 час	Итоговый Индивидуальная
<i>Кроссовая подготовка (9 часов)</i>				
12		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Парная
13		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Групповая
14		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Индивидуальная
15		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Парная
16		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Групповая
17		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Индивидуальная
18		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Фронтальная
19		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Индивидуальная
20		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час	Итоговый Индивидуальная
<i>Гимнастика (18 часов)</i>				
21		Висы. Строевые упражнения	1 час	Текущий Групповая
22		Висы. Строевые упражнения	1 час	Текущий Парная
23		Висы. Строевые упражнения	1 час	Текущий Индивидуальная
24		Висы. Строевые упражнения	1 час	Текущий Парная

25		Висы. Строевые упражнения	1 час	Текущий Групповая
26		Висы. Строевые упражнения	1 час	Текущий Фронтальная
27		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час	Текущий Парная
28		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час	Текущий Индивидуальная
29		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час	Текущий Групповая
30		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час	Текущий Парная
31		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час	Текущий Групповая
32		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час	Итоговый Фронтальная
33		Акробатика. Лазание	1 час	Текущий Парная
34		Акробатика. Лазание	1 час	Текущий Групповая
35		Акробатика. Лазание	1 час	Текущий Индивидуальная
36		Акробатика. Лазание	1 час	Текущий Индивидуальная
37		Акробатика. Лазание	1 час	Текущий Групповая
38		Акробатика. Лазание	1 час	Итоговый Фронтальная
<i>Спортивные игры (45 часов)</i>				
39		Волейбол	1 час	Текущий Индивидуальная
40		Волейбол	1 час	Тематический Парная
41		Волейбол	1 час	Текущий Групповая
42		Волейбол	1 час	Текущий Парная
43		Волейбол	1 час	Текущий Парная
44		Волейбол	1 час	Текущий Групповая
45		Волейбол	1 час	Текущий Групповая
46		Волейбол	1 час	Текущий Фронтальная
47		Волейбол	1 час	Текущий Индивидуальная
48		Волейбол	1 час	Текущий Групповая
49		Волейбол	1 час	Текущий Фронтальная
50		Волейбол	1 час	Текущий Парная
51		Волейбол	1 час	Текущий Парная
52		Волейбол	1 час	Текущий Индивидуальная
53		Волейбол	1 час	Текущий

				Групповая
54		Волейбол	1 час	Текущий Индивидуальная
55		Волейбол	1 час	Текущий Фронтальная
56		Волейбол	1 час	Текущий Парная
57		Волейбол	1 час	Текущий Групповая
58		Волейбол	1 час	Текущий Групповая
59		Волейбол	1 час	Текущий Парная
60		Волейбол	1 час	Текущий Индивидуальная
61		Волейбол	1 час	Текущий Групповая
62		Волейбол	1 час	Текущий Групповая
63		Волейбол	1 час	Текущий Фронтальная
64		Волейбол	1 час	Текущий Парная
65		Волейбол	1 час	Текущий Групповая
66		Баскетбол	1 час	Текущий Индивидуальная
67		Баскетбол	1 час	Текущий Групповая
68		Баскетбол	1 час	Текущий Фронтальная
69		Баскетбол	1 час	Текущий Парная
70		Баскетбол	1 час	Текущий Фронтальная
71		Баскетбол	1 час	Текущий Групповая
72		Баскетбол	1 час	Текущий Парная
73		Баскетбол	1 час	Текущий Парная
74		Баскетбол	1 час	Текущий Индивидуальная
75		Баскетбол	1 час	Текущий Парная
76		Баскетбол	1 час	Текущий Групповая
77		Баскетбол	1 час	Текущий Парная
78		Баскетбол	1 час	Текущий Индивидуальная
79		Баскетбол	1 час	Текущий Фронтальная
80		Баскетбол	1 час	Текущий Групповая
81		Баскетбол	1 час	Текущий Фронтальная
82		Баскетбол	1 час	Текущий

				Индивидуальная
83		Баскетбол	1 час	Текущий Парная
<i>Кроссовая подготовка (9 часов)</i>				
84		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Индивидуальная
85		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Групповая
86		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Групповая
87		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Индивидуальная
88		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Групповая
89		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Групповая
90		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Групповая
91		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час	Текущий Групповая
92		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час	Итоговый Фронтальная
<i>Лёгкая атлетика (9 часов)</i>				
93		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Текущий Парная
94		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Текущий Парная
95		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Текущий Парная
96		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Текущий Индивидуальный
97		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Текущий Индивидуальный
98		Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Итоговый Фронтальная
99		Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1 час	Текущий Групповая
100		Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1 час	Итоговый Фронтальная
101		Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1 час	Текущий Групповая