

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3»
муниципального образования - городской округ город Касимов

391300, Рязанская область, город Касимов, улица Татарская, дом 7
Телефоны: директор 2-27-44; учительская 2-26-57. E-mail: shkolav3kasimov@yandex.ru

«Рассмотрено»
Руководитель МО
О.А. /Лобановская О.А.
Протокол № 1 от 27.08.2018

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
И.В. /Парфенова И.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
физическая культура
2018– 2019 учебный год

Учителя	Ермаков Александр Сергеевич, 1 КК Виноградов Николай Николаевич, В КК
Класс	5А, 5Б
Всего часов в год	68
Всего часов в неделю	2

г. Касимов, 2018

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5 класса составлена на основе примерной программы под редакцией А.П. Матвеева в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Уровень рабочей программы: базовый

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. От 07 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- учебный план МБОУ «Средняя школа № 2» на 2018- 2019 учебный год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах при 5-тидневной учебной неделе отводится 348 часов из расчета 2 ч в неделю (68 часов в 9-м классе, по 70 часов в 5 – 8 классах)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание курса по предмету «Физическая культура» в 5 – 9 классах состоит из следующих разделов:

- **основы знаний** (освоение обучающимися культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основ физкультурной деятельности в соответствии с возрастными особенностями);
- **спортивные игры** (освоение обучающимися навыков спортивных игр – волейбола и баскетбола);
- **лёгкая атлетика** (освоение обучающимися правильного выполнения естественных движений человека: ходьбы, бега, прыжков, метаний);
- **гимнастика с основами акробатики** (освоение обучающимися навыков в выполнении акробатических упражнений, опорных прыжков, лазанья и перелезания, современных систем физического воспитания);
- **общефизическая подготовка** (развитие основных кондиционных и координационных качеств).

Тематическое планирование

№ п/п	Тематический раздел	5 класс
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Спортивные игры. Баскетбол	16
3	Спортивные игры. Волейбол	16
4	Лёгкая атлетика	16
5	Гимнастика	8
6	Общефизическая подготовка	14
	Всего	68

Поурочное планирование

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
5 класс										
1	Вводный инст. по т/б. Инст. №7 по т/б. Скоростные упражнения	УЗЗ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Предупреждение травматизма, рациональное выполнение специальных упражнений	Фронтальная и групповая работа с классом. Индивидуальный контроль	Вспомнить правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений	Коммуникативные: способствовать формированию научного мировоззрения. Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуациях		
2	Специальные упражнения. Бег 30 м	КУ	Индивидуального и дифференцированного обучения	Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Продемонстрировать максимальный результат в беге на 30 м	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
3-5	Повторный бег. Метание мяча Подвижные игры.	КУ							Согласование движений рук и ног в метании малого мяча	Фронтальная и индивидуальная работа. Корректировка техники
6	Метание мяча Подвижные игры	КУ	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продемонстрировать максимальный результат в метании малого мяча на дальность	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные					
7	Специальные упражнения Подвижные игры	УОСЗ	Рациональное выполнение упражнений, удержание скорости при беге	Фронтальная и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повысить результат в выполнении упражнений на развитие скоростной выносливости	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия				
8	Бег 1000 м Подвижные игры	КУ					Преодоление утомления при беге		Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продемонстрировать максимальный результат в беге на 1000 м

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
9	Инст. №8 по т/б. Развитие координации. Бег 3*10 м	КУ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, организации самостоятельной деятельности учащихся	Методы и приёмы самостоятельной работы по развитию физических качеств	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить правила техники безопасности. Продemonстрировать максимальный результат в челночном беге	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
10	Развитие быстроты. Поднимание туловища за 30 сек	КУ	Дифференцированного обучения, организации самостоятельной деятельности учащихся			Продemonстрировать максимальный результат в поднимании туловища за 30 сек	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с/м	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в прыжках в длину с места	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критериям			
12	Развитие силы. Подтягивание	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в подтягивании на перекладине	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
13	Развитие гибкости. Наклон вперёд	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в наклонах вперёд	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные			
14	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в сгибании и разгибании рук	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			
15	Развитие выносливости. Поднимание туловища за 60 сек О.Ф.П. Игры.	КУ				Продemonстрировать максимальный результат в поднимании туловища за 60 сек	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
16	Инст. №5 по т/б на осенних каникулах.	УОЗ	Здоровьесбережения,	Способы рационально	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа.	Повторить технику безопасности	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из	Проявлять положительные качества личности и управлять своими		

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
					Корректировка техники		полученного объёма	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
17-18	Передача и ловля мяча в парах. Броски мяча с места с боку. Ведение мяча.	КУ			Совершенствовать навыки передачи и ловли мяча	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия				
19-20	Сочетание ведения, передач и бросков Мяча по кольцу. Игра «Мяч ловцу.»	КУ			Совершенствовать навыки броска мяча после ведения	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями				
21-22	Броски мяча с места с боку. Игра в мини-баскетбол	КУ			Совершенствовать навыки	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные				
23	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра в мини-баскетбол.	КУ			Освоить навыки учебной игры	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма				
24	Инст. №8 по т/б. Передача мяча в движении Игра в мини-баскетбол.	УЗЗ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Основные способы выполнения акробатических упражнений	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках по изучению гимнастических упражнений. Повторить материал начальной школы по акробатике	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций		
25-26	Броски мяча после ведения. Прыжки со скакалкой. Учебная игра в мини баскетбол	КУ	Дифференцированного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Освоить новые элементы.	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные			
27-28	Т/б на уроках	КУ		Составление целого из изученных		Закрепление	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с			

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	Игры гимнастики. Повторение материала начальной школы. Варианты кувырков.			элементов. Артистичность и целостность представленной комбинации			поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями			
29	Варианты стойки на лопатках. Составление комбинаций	КУ		Основные способы лазанья, опорного прыжка		Закрепить навыки лазанья по канату, повторить способы опорного прыжка, изученные в начальной школе	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема			
30	Совершенствование изученных элементов.	УИН		Освоение основных упражнений альтернативных систем физического воспитания		Освоить основные упражнения функциональной тренировки,	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема			
31	Повторение изученных элементов.	УИН					Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные			
32	Инст. №5. Подвижные игры с мячами.	УЗЗ	Здоровьесбережения, проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Практическое освоение основных элементов игры в волейбол	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка техники	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать навыки выполнения передач	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		
33-34	Т/б на уроках по ОФ.П. Круговая тренировка. Подвижные игры с мячами.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков			Совершенствовать навыки выполнения передач	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций		
35-36	Круговая тренировка скоростной направленности По	УЗЗ				Закрепить навыки	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме			

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	движные игры.						Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			
37-38	Нижняя боковая и прямая подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	УЗЗ				Закрепить навыки выполнения приёма мяча с подачи	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критериям			
39-40	Передача сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подачи.	УИН				Освоить навыки выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные			
41-42	Приём мяча после набрасывания. Упражнения на развитие рук и брюшного пресса.	КУ		Практическое освоение тактических элементов, игр, подводящих к волейболу		Ознакомиться Развитие силовых качеств.	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			
43-44	Передача мяча сверху и снизу. Упражнения для мышц рук и спины. Учебная игра с элементами волейбола.	КУ					Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
45-47	Развитие скоростных качеств. Учебная игра с элементами волейбола.	КУ				Практически освоить правила игр, подводящих к волейболу	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями			
48	Инст. №5 по т/б. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Лазание по канату.	УЗЗ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Практическое освоение элементов игры в баскетбол	Фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Корректировка	Повторить технику безопасности на уроках	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
49-50	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. Развитие гибкости.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков		техники	Совершенствовать навыки	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
51	Упражнения на развитие всех групп мышц.	КУ				Совершенствовать навыки	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями			
52-53	Итоги четверти. Правила и Т/б на уроке по спортивным играм передачи и ловля мяча.	КУ					Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
54-55	Упражнения на технику ведения мяча. Совершенствование бросков мяча с места.	УОЗ				Практически освоить подвижные игры, подводящие к баскетболу	Коммуникативные: способствовать формированию командных взаимоотношений Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
56	Ведение и передачи мяча. Броски с точек.	КУ	Здоровьесбережения, дифференцированного обучения, организации самостоятельной деятельности учащихся	Методы и приёмы самостоятельной работы по развитию физических качеств	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Повторить правила техники безопасности. Продemonстрировать максимальный результат	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объема	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
57	Учебная игра «Стритбол»	КУ				Продemonстрировать максимальный результат	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
58	Развитие координации движений. Бег 3 * 10м.	КУ				Продemonстрировать	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия			
59	Развитие быстроты.	КУ				Продemonстрировать максимальный результат	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий.			

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
	Поднимание туловища за 30 сек.						Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
60	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	КУ				Продemonстрировать максимальный результат	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Познавательные: обобщать полученные данные			
61	Развитие силы. Подтягивание	КУ				Продemonстрировать максимальный результат	Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма			
62	Развитие гибкости. Наклон вперёд. Игры.	КУ				Продemonстрировать максимальный результат	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
63	Инст. №7 по т/б. Развитие силовых качеств.	УЗЗ	Здоровьесбережения, индивидуального и дифференцированного обучения	Преодоление травматизма. Техника выполнения упражнений	Фронтальная и индивидуальная работа. Индивидуальный контроль	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Познавательные: выделять существенную информацию из полученного объёма	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
64	Развитие скоростно-силовых качеств. Пресс за 60 сек.	КУ	Развивающего, дифференцированного и проблемного обучения, формирования и применения знаний и навыков	Воспитание быстроты	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продemonстрировать максимальный результат	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своих действий. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: анализировать и обобщать полученные данные			
65-66	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. Метание мяча на результат. Игры.	КУ		Согласование движений рук и ног при метании и беге	Фронтальная и индивидуальная работа. Индивидуальный контроль	Совершенствовать	Коммуникативные: умение работать в паре Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: устанавливать аналогии с ранее изученными упражнениями			
67	Развитие выносливости. Бег 1000 м	КУ			Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль		Коммуникативные: Способствовать формированию научного мировоззрения учащихся Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме Познавательные: выделять существенную информацию из			

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	УУД	Личностные	программа	фактически
							полученного объёма			
68	Итоги четверти и года. Т/б на летних каникулах.	КУ		Воспитание выносливости	Фронтальная и индивидуальная работа. Текущий контроль	Продемонстрировать максимальный результат в беге на 1000м	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли. Регулятивные: планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: проводить сравнение по заданным критерия			

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 5-9-х классов

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Литература:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
5. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2010