МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Основная общеобразовательная школа с.Мостиздах

   УТВЕРЖДАЮ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

 для 5 классов

на 2015-2016 учебный год

учителя  физической культуры

                                                   А.Б.Цаллаева

1. Пояснительная записка.

1.1.Введение

Программа по  физической культуре  для 5классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного                                           общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

-  учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой   «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1.2.Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

  Цель школьного образования по физической культуре —  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.

 Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

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

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика учебного предмета.

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

2.1 Структура и содержание программы.

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

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

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

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

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

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

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

   Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.

   Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

   Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

  Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

   Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

   Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

   В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

   Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

   Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

  Отличительные особенности планирования этих уроков:

 — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;  2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Описание места учебного предмета  в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

4.1.Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

 В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4.2.Метапредметные  результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

 В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

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

4.3.Метапредметные  результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;

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

 В области эстетической культуры:

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

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

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

 В области коммуникативной культуры:

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

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

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

 В области физической культуры:

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

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

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

5. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

  Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быст роты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координа ции движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко ординации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

(см. приложение №1)

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

                                                                   Пояснительная записка.

        Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

       Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений (см. приложение №2  .).

       Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

       Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

       Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

       Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

       Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

         Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:         Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

       К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

       Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

                        8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Предварительный просмотр:

(приложение №1)                                   Тематическое планирование с определением основных

                                                            видов учебной деятельности обучающихся 5классов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока. | Решаемые проблемы. | Планируемые результаты(в соответствии с ФГОС) |  |  |  |
|  |  |  | Понятия | Предметныерезультаты | УУД | Личностныерезультаты |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| I I I четверть | Лыжная подготовка (кроссовая) 16часов. |  |  |  |  |  |
| 49 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Лыжная подготовка. | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе . |
| 50 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | Как правильно выполнять технику  попеременного и одновременного двухшажных ходов. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 51 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и  бесшажному одновременному ходу. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 52 | КУ - техника бесшажного одновременного хода . | Как правилно выполнить на оценку  - технику бесшажного одновременного хода . | Бесшажный одновременный ход . | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 53 | Подъем елочкой на  склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 2 км. | Как выполнить подъем елочкой на  склоне 45˚Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Подъем елочкой, спуск. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 54 | Подъем елочкой на  склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 2 км. | Как совершенствовать  подъем елочкой на  склоне 45˚Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Подъем елочкой, спуск. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 55 | Торможение плугом. | Как правильно выполнять торможение плугом. | Торможение плугом. | Научиться выполнять торможение плугом. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 56 | КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | Торможение плугом, подъем елочкой. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 57 | КУ - техника подъема елочкой.  Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | Торможение плугом, подъем елочкой. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 58 | КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. | Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке. | Техника торможения плугом, спуск. | Научиться технике торможения плугом, и  спуску в средней стойке. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 59 | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Техника ходов. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 60 | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. |  Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Техника ходов. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 61 | Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км. | Как достичь высокого результата  на дистанции. Д – 1км., М – 2км. | Дистанция. Техника передвижения на лыжах. | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 62 | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Поворот плугом. | Научиться выполнять поворот плугом. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 63 | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки . | Поворот плугом. | Научиться выполнять поворот плугом. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 64 | Круговая эстафета с этапом по 150 м. | Как выполнить  круговую эстафета с этапом по 150 м. | Эстафета, техника лыжного хода.  | Научиться выполнять эстафету по этапам. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Спортивные игры. Баскетбол 6 часов. |  |  |  |  |  |  |
| 65 | ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.  | Как правильно вести себя на уроке по  баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.  | Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча. | Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |
| 67 | Совершенствование передачи от груди. Техника  ведения мяча змейкой. | Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику  ведения мяча змейкой. | Передача мяча, ведение мяча. | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 68 | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. | Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать  технику ведения мяча. | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча. | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 69 | КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.  | Как правильно выполнить на оценку  технику ведения мяча. Как совершенствовать  технику передачи мяча.  | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча. | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 70 | КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. | Как правильно выполнить на оценку  технику передачи мяча. Как правильно выполнить  броски по кольцу. | Техника передачи мяча. Броски по кольцу. | Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 71 | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу. | Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу. | Техника бросков в кольцо. СПУ. | Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| Спортивные (подвижные) игры 7 часов. |  |  |  |  |  |  |
| 72 | ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся. | Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.  | Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ. | Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 73 | Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол. | Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол. | Координация. Перестрелка, футбол. | Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 74 | Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы). | Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть  Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы). | Строевая подготовка. Перестрелка, футбол. | Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться  играть  Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы). | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. |
| 75 | Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.  | Как правильно выполнить  комплекс ОФП. Как правильно  играть в пионербол.  | Комплекс ОФП. Пионербол. | Научиться выполнять  комплекс ОФП. Научиться  правильно  играть в пионербол. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 76 | Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол. | Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол. | Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол. | Научиться  выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол. | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры. |
| 77 | КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол. | Как правильно выполнить  комплекс ОФП.  Как играть в пионербол. | Комплекс ОФП. Пионербол. | Научиться выполнять  комплекс ОФП и игре в пионербол. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 78 | Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.  | Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.  | Скоростно – силовые качества. Подвижная игра. | Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.   | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. |
| IV четверть | Спортивные игры. Волейбол 10 часов. |  |  |  |  |  |
| 79 | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | Как правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол и  развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий  и приемов волейболиста.К.: соблюдать правила безопасности.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 80 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача.  | Научится правильно выполнять стойку волейболиста.  Научиться технике набрасывание мяча над собой и  технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 81 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Прием. Передача.Набрасывание мяча. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 82 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. |
| 83 | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 84 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.    | Как совершенствовать  техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.    | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научится технике приема и передачи мяча, и  технике прямой нижней подачи.    | Р.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 85 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку  технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 86 |  Совершенствование  приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. |  Как совершенствовать  прием и передачи мяча в парах с  нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи.  Научиться  качественному  выполнению подъема корпуса из положения лежа. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. |
| 87 | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | Как правильно выполнить на оценку  подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | Научиться  качественному  выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Р.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 89 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.  | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.   | СПУ волейболиста. Двигательные качества. | Научиться развить  двигательные качества по средствам СПУ волейбола и  самой игре. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий  и приемов волейболиста.К.: соблюдать правила безопасности.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| Легкая атлетика 15часов. |  |  |  |  |  |  |
| 90 | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. | Как правильно выполнять технические действия по  разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием  | Строевая подготовка.  Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | Научиться строевой подготовке и технике разбега  прыжка в высоту перешагиванием. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |
| 91 | Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. | Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.  | Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание.   Набивной мяч. | Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |
| 92 | КУ -  техника разбега в три шага прыжка  в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. | Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка  в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча. | Метание.   Набивной мяч. Прыжок в высоту | Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка  в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |
| 93 | Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча. | Старт. Метание. | Научиться старту  с опорой на одну руку и качественное выполнение  метания набивного мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |
| 94 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.   | Разгон. Выносливость. Бег.  | Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  |
| 95 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | Как правильно выполнить на оценку технику старта и  прыжки через скакалку. | Старт. Прыжки. | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  |
| 96 | Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Бег на короткую дистанцию. Прыжок. | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 97 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость. | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 98 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. | Как совершенствовать техники метания мяча на дальность. | Метание мяча. | Научиться метанию мяча на дальность. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |
| 99 | КУ -  техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.   | Прыжок в длину. Эстафета. | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 100 | Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.  | Метание мяча. Бег на выносливость.  | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |
| 101 | Бег 1500 м.  Совершенствование передачи эстафетной палочки. | Как выполнить бег на выносливость. Как   совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. | Эстафетная палочка. Бег на выносливость. | Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 102 | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.  | Эстафета. Кроссовая подготовка. | Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 103 | КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость. | Метание мяча. Бег на выносливость. | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |
| 104 | КУ - бег 1500 м.  Совершенствование передачи эстафетной палочки. | Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м.  Как совершенствовать технику  передачи эстафетной палочки. | Эстафета. Бег на выносливость. | Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 105 | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов. | Эстафета. | Научиться встречной эстафете с палочкой.   | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |

Предварительный просмотр:

(Приложение №2)              Учебно-методическое и материально-техническое

                                              обеспечение образовательного процесса

                                                              по физической культуре.

         Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:        Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

       К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

       Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|  |  | Основная школа |  |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |  |  |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре         | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |  |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре         | Д |  |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению         | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей         | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | Демонстрационные печатные пособия |  |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности         | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические         | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 3 | Экранно-звуковые пособия |  |  |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»         | Д |   |
| 4 |  Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование    |  |  |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |   |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |   |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |    |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |   |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |   |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |    |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |   |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |   |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |    |
| 4.11 |  Обручи гимнастические | Г |   |
| 4.12 |  Комплект матов гимнастических | Г |   |
| 4.13 |  Перекладина навесная универсальная | Д |    |
| 4.14 | Набор для подвижных игр  | К |   |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |   |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |   |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |   |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г |   |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |   |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |   |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |   |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |   |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |   |
| 5 |  Спортивные залы (кабинеты)   |  |  |
| 5.1 |  Спортивный зал игровой (гимнастический) |   |  С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 |  Кабинет учителя |   |  Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 |  Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   |  Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 6 |  Пришкольный стадион (площадка)   |  |  |
| 6.1 |  Легкоатлетическая дорожка | Д |   |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину         | Д |   |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола)         | Д |   |
| 6.4 | Гимнастический городок         | Д |   |
| 6.5 | Полоса препятствий         | Д |   |
| 6.6 | Лыжная трасса         | Д |   |