



МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Перми

Рассмотрено и согласовано  
на заседании ПМО учителей  
музыки, ИЗО, технологии,  
физического воспитания.  
Протокол №1 от 29.08.2017

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом:  
Протокол №1 от 30.08.2017



Приказ № СЭД-059-01-12-195  
от 31.08.2017г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическое воспитание

5 класс

УМК под редакцией В.И. Ляха, А. А. Зданевича

Автор-составитель: С. В. Камалтдинова,  
учитель первой квалификационной категории

2017 - 18 уч. год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 класса

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.
- Программы развития школы «Магистраль» на 2017 – 2021 гг.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: в 5-7 классах 68 часов, в 8-9 классах 102 часа.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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.

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.

**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, аргументированно 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.

**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 сохранять 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.

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>78</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	6	6	6	21	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	21	21

1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>27</b>
2.1	Баскетбол	12	12	12	24	27
	Итого	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим

развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

*7-8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Тематическое планирование 5 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	1.Изучение нового материала	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>50 м</i> )	Текущий		
	2.Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий		
	3.Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50-60 м</i> ), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий		
	4.Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Бег- <i>60 м:</i> м.: «5»- 10,2 с; «4» - 10,8, «3»- 11,4с; д.: «5» - 10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с		

Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	5.Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		
	6.Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
	7.Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
	8.Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
Бег на средние дистанции (2 ч)	9.Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
	10.Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )	Текущий		

		<b>Волейбол 6 часов</b>				
Волейбол (6 ч.)	11.Изучение нового мате- риала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	12.Совершенство- вания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка тех- ники выпол- нения стойки и пере- движений		
	13.Комплексн ый	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	14.Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
	15.Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка тех- ники передачи мяча двумя руками		
	16. Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		

**Гимнастика (12 ч)**

Висы. Строевые упражнения (4 ч)	17.Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий		
	18.Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
	19.Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
	20.Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5»- 19 р.; «4» - 14 р.; «3» - 4 р.		

Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	21.Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
	22.Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
	23.Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
	24.Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
Акробатика (4 ч)	25.Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	26.Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		

	27.Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
	28.Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках		
		<b>Баскетбол (4 часа)</b>				
Баскетбол (4 ч)	29.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	30.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	31.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока		

Техника лыжных ходов	32.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>					
	33.Изучение нового материала	Скользкий шаг	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	34.Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	35.Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	36.Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	37.Изучение нового материала	Коньковый ход без палок	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	38.Изучение нового материала	Коньковый ход без палок	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	39.Изучение нового материала	Коньковый ход без палок	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
	40.Изучение нового материала	Спуск в высокой стойке	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		

41.Комбинированный	Подъём «ёлочкой»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
42.Комбинированный	Торможение «плугом»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
43.Комбинированный	Игры на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
44.Комбинированный	Игры на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
45.Комбинированный	Непрерывное передвижение	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 1км		
46.Учётный	Скользкий шаг	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
47.Комбинированный	Игры на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
48.Учётный	Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
49.Учётный	Одновременный бесшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
50.Учётный	Спуски и подъёмы	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
	<b>Баскетбол (8 часов)</b>				

Баскетбол(8 часов)	51.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте		
	52.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	53.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	54.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска снизу в движении		
	55.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

	56.Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
	57.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	58.Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении		

**Легкая атлетика (10 часов)**

Бег на средние дистанции (2 ч)	59.Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе ( <b>1000 м</b> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
	60.Совершенствования		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <b>на результат</b> )			
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	61.Комбинированный	Высокий старт ( <b>до 10-15 м</b> ), бег с ускорением ( <b>30-40 м</b> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60 м</b> с низкого старта	Текущий		

	62.Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60</b> м с низкого старта	Текущий		
	63.Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50-60 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60</b> м с низкого старта	Текущий		
	64.Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60</b> м с низкого старта	Текущий		
	65.Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60</b> м с низкого старта	<b>Бег 60 м:</b> м.: «5» - 10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	66.Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
	67.Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		

68.Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий		
--------------------	--	---	---------	--	--

### Литература

- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Лях, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Лях, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

# **Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся основной школы 5 – 9 классы**

**(на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы  
В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)**

## **Пояснительная записка.**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 - 9 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. *( см. таблицы).*

### Используемая литература:

**1).** Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт, **2).** Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. -№1- 8.**3).** Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель», **4).** Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК, **5).** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич

### **5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<b>5</b>	<b>Челночный бег 3*10 м, сек</b>	<b>8.5</b>	<b>9.3</b>	<b>9.7</b>	<b>8.9</b>	<b>9.7</b>	<b>10.1</b>

<b>5</b>	<b>Бег 30 м, секунд</b>	<b>5.0</b>	<b>6.1</b>	<b>6.3</b>	<b>5.1</b>	<b>6.3</b>	<b>6.4</b>
<b>5</b>	<b>Бег 1000м, мин.</b>	<b>4,30</b>	<b>5,00</b>	<b>5,30</b>	<b>5,00</b>	<b>5,30</b>	<b>6,00</b>
<b>5</b>	<b>Бег 500м, мин</b>	<b>2.10</b>	<b>2.30</b>	<b>2.50</b>	<b>2.30</b>	<b>2.50</b>	<b>3.10</b>
<b>5</b>	<b>Бег 60 м, секунд</b>	<b>10,2</b>	<b>10,5</b>	<b>11,3</b>	<b>10,3</b>	<b>11,0</b>	<b>11,5</b>
<b>5</b>	<b>Бег 2000 м, мин</b>	<b>Без учета времени</b>					
<b>5</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>195</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>185</b>	<b>150</b>	<b>130</b>
<b>5</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	<b>10+</b>	<b>6</b>	<b>2-</b>	<b>15+</b>	<b>8</b>	<b>4-</b>
<b>5</b>	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	<b>6,30</b>	<b>7,00</b>	<b>7,30</b>	<b>7,00</b>	<b>7,30</b>	<b>8,00</b>

<b>5</b>	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	<b>14,0</b>	<b>14,3</b>	<b>15,0</b>	<b>14,3</b>	<b>15,0</b>	<b>18,0</b>
<b>5</b>	<b>Прыжок на скакалке, 15 сек, раз</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>Метание мяча на дальность, м</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>16</b>