

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 490 с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**  
на Педагогическом совете  
школы  
Протокол № 1  
от 31.08.2016г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для начального уровня изучения физической культуры в основной школе  
5 класс  
Срок реализации – 1 год**

Разработчик рабочей программы:  
Лихарева Софья Владимировна, учитель физической культуры 1 квалификационной категории  
Год разработки программы – 2016

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО учителей  
кафедры «Развития»  
Председатель МО  
М.А. Наливайко  
Протокол № 1  
от 29.08.2016г.

**СОГЛАСОВАНО**  
зам. директора по УВР  
А.В.Голубицкая  
от 29.08.2016г. 2016 года

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка.....   | 3  |
| 2. Содержание тем учебного курса.....   | 4  |
| 3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре (5класс базовый уровень).....          | 6  |
| 4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.....                                | 7  |
| 5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся..... | 10 |
| 6. Ресурсное обеспечение программ.....  | 40 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа рассчитана на изучение предмета физическая культура в 5 классах на базовом уровне и составлена на основе следующих нормативных-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089
3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ № 2.4.2821-10 и изменений № 3 в СанПиН от 29.04.2015
4. Устав ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
5. Образовательная программа ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
6. Учебного плана ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
7. Годового календарного учебного графика ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
8. Примерной программы по физической культуре: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012)
9. Учебник Физическая культура 5-7 классы (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под ред. М.Я. Виленского. -4-е изд.- М.: Просвещение, 2015 В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год, 3 часа в неделю

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для

- 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 ориентаций, 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 на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем 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.

## 2. Содержание тем учебного курса по физической культуре.

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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). 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. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре ( 5 класса )

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов ( уроков ) |
|-------|----------------------------|-----------------------------|
|       |                            | 5 класс                     |
| 1     | <b>Базовая часть</b>       | 78                          |
| 1.2   | Спортивные игры (волейбол) | 18                          |
| 1.3   | Гимнастика с элементами    | 18                          |
| 1.4   | Легкая атлетика            | 21                          |
| 1.5   | Кроссовая подготовка       | 18                          |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>   | 27                          |
| 2.1   | Баскетбол                  | 27                          |
|       | Итого                      | 102                         |

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

#### 1.1. Естественные основы.

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

#### 1.2. Социально-психологические основы.

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.

функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

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

#### 1.3. Культурно-исторические основы.

### 3. Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класса по физической культуре.

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.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)   | Класс | Оценки   |           |      |         |          |      |
|-------|------------------------|---|-------|----------|-----------|------|---------|----------|------|
|       |                        |   |       | Мальчики |           |      | Девочки |          |      |
|       |                        |   |       | « 3 »    | «4»       | «5»  | « 3 »   | «4»      | «5»  |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м,с  | 5     | 6,3      | 6,1-5,1   | 5,0  | 6,4     | 6,3-5,7  | 5,1  |
| 2     | Координатные           | Челночный бег 3x10 м,с  | 5     | 9,7      | 9,3-8,8   | 8,5  | 10,1    | 9,7-9,3  | 8,9  |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см.   | 5     | 140-     | 160-180   | 195  | 130     | 150-175  | 185  |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег , м.   | 5     | 900      | 1000-1100 | 1300 | 700     | 850-1000 | 1100 |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя , см  | 5     | 2        | 6-8       | 10   | 4       | 8-10     | 15   |
| 6     | Силовые                | Подтягивание :<br>на высокой перекладине из виса ,кол-во раз(мальчики)<br><br>На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки) | 5     | 1        | 4-5       | 6    | 4       | 10-11    | 19   |

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета  
Физическая культура

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.



#### **4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая оценка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

##### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5  | Оценка 4   | Оценка 3   | Оценка 2                        |
|---|--|--|---------------------------------|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в | За незнание материала программы |

|                          |        |   |  |
|--------------------------|--------|---|--|
| используя в деятельности | ошибки | знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике |  |
|--------------------------|--------|---|--|

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5   | Оценка 4   | Оценка 3   | Оценка 2   |
|--|--|--|--|
| 1  | 2  | 3  | 4  |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

## III. Владение способами

**и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

| Оценка 5        | Оценка 4  | Оценка 3       | Оценка 2    |
|-----------------|-----------|----------------|-------------|
| Учащийся умеет: | Учащийся: | Более половины | Учащийся не |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>– самостоятельно организовать место занятий;</p> <p>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</p> <p>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p> | <p>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</p> <p>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</p> <p>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p> | <p>видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p> | <p>может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |
|---|---|--|--|

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5   | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2   |
|--|---|---|--|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для

каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## 5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности по физической культуре

### 5Б класс (базовый уровень)

| № | Тема урока                                  | Основные виды деятельности   | Формы контроля | Дата проведения |          | Примечания |
|---|---|--|----------------|-----------------|----------|------------|
|   |   |  |                | По плану        | По факту |            |
|   |   |  |                |                 |          |            |
|   | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 уроков) | Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | Текущий        | Сентябрь        |          |            |
|   |   | Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов  | Текущий        |                 |          |            |
|   |   | Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-  | Текущий        |                 |          |            |

Продолжение табл.

| 1 | 2   | 3  | 4  | 5 | 6 | 7 |
|---|---|--|--|---|---|---|
|   |   | ных качеств. Старты из различных положений   |  |   |   |   |
|   |   | Высокий старт (15–30 м).<br>Финиширование. Бег (3 × 50 м).<br>Специальные беговые упражнения.<br>ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений   | Текущий  |   |   |   |
|   |   | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге  | М.: «5» – 10,0 с.;<br>«4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.:<br>«5» – 10,4 с.;<br>«4» – 10,8 с.;<br>«3» – 11,2 с. |   |   |   |
|   | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4урока) | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | Текущий  |   |   |   |

|  |                                   |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |                                   | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках | Текущий  |  |  |  |
|  |                                   | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании           | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель  |  |  |  |
|  | Бег на средние дистанции (2урока) | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.  | Текущий  |  |  |  |
|  |                                   | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости   | М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин; «3» – 6,20 мин |  |  |  |
|  | Бег длительный.                   | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».  | Текущий  |  |  |  |

|                                    |  |                                 |         |  |  |
|------------------------------------|--|---------------------------------|---------|--|--|
| преодоление препятствий (9 уроков) | Развитие выносливости. Терминология кроссового бега  |                                 |         |  |  |
|                                    | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                    | Текущий                         | Октябрь |  |  |
|                                    | Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                               | Текущий                         |         |  |  |
|                                    | Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости                               | Текущий                         |         |  |  |
|                                    | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                               | Текущий                         |         |  |  |
|                                    | Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                  | Текущий                         |         |  |  |
|                                    | Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Текущий                         |         |  |  |
|                                    | Бег (2000 м). Развитие выносливости  | М.: 10,30 мин;<br>д.: 14,00 мин |         |  |  |



| 1 | 2  | 3  | 4       | 5 | 6 | 7 |
|---|--|--|---------|---|---|---|
|   | Висы.<br>Строевые упражнения<br>(6 уроков) | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей   | Текущий |   |   |   |
|   |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | Текущий |   |   |   |
|   |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей  | Текущий |   |   |   |
|   |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей  | Текущий |   |   |   |

| 1 | 2  | 3   | 4                                    | 5      | 6 | 7 |
|---|--|---|--------------------------------------|--------|---|---|
|   |  | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).<br>Выполнение подтягивания в висе.<br>Развитие силовых способностей   | Оценка техники выполнения упражнений | Ноябрь |   |   |
|   | Опорный прыжок, строевые упражнения (6 уроков) | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей                         | Текущий                              |        |   |   |
|   |  | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей   | Текущий                              |        |   |   |
|   |  | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей   | Текущий                              |        |   |   |
|   |  | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий                              |        |   |   |

| 1 | 2                                    | 3   | 4                              | 5 | 6 | 7 |
|---|--------------------------------------|---|--------------------------------|---|---|---|
|   |                                      | Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий                        |   |   |   |
|   |                                      | Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5–6 упражнений</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей                | Оценка техники опорного прыжка |   |   |   |
|   | Акробатика.<br>Лазание<br>(6 уроков) | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей                        | Текущий                        |   |   |   |
|   |                                      | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей            | Текущий                        |   |   |   |
|   |                                      | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей            | Текущий                        |   |   |   |
|   |                                      | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ).   | Текущий                        |   |   |   |

Продолжение табл.

| 1 | 2                    | 3   | 4   | 5       | 6 | 7 |
|---|----------------------|---|---|---------|---|---|
|   |                      | Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей   |   |         |   |   |
|   |                      | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей                                 | Текущий   | Декабрь |   |   |
|   |                      | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей   | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м |         |   |   |
|   | Волейбол (18 уроков) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности | Текущий   |         |   |   |
|   |                      | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча  | Текущий   |         |   |   |

| 1 | 2 | 3  | 4       | 5 | 6 | 7 |
|---|---|--|---------|---|---|---|
|   |   | снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни   |         |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам               | Текущий |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам    | Текущий |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | Текущий |   |   |   |

| 1 | 2 | 3   | 4  | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|--|---|---|---|
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам   | Текущий  |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Текущий  |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                    | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.  | Оценка техники передачи мяча сверху .                    |   |   |   |

| 1 | 2 | 3   | 4   | 5      | 6 | 7 |
|---|---|---|---|--------|---|---|
|   |   | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам  |   |        |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                              | Текущий   |        |   |   |
|   |   |   |   | Январь |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах |        |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой   | Текущий   |        |   |   |

| 1 | 2 | 3  | 4                            | 5 | 6 | 7 |
|---|---|--|------------------------------|---|---|---|
|   |   | нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  |                              |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Текущий                      |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам                      | Текущий                      |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу  | Оценка техники нижней прямой |   |   |   |



| 1 | 2                       | 3  | 4                  | 5 | 6 | 7 |
|---|-------------------------|--|--------------------|---|---|---|
|   |                         | <p>двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>                            | <p>подачи мяча</p> |   |   |   |
|   |                         | <p>Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.</p> | <p>Текущий</p>     |   |   |   |
|   |                         | <p>Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>   |                    |   |   |   |
|   | <p>Баскетбол (27 ч)</p> | <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>     | <p>Текущий</p>     |   |   |   |

| 1 | 2 | 3   | 4       | 5       | 6 | 7 |
|---|---|---|---------|---------|---|---|
|   |   | Стойки и передвижения игрока.<br>Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.<br>Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Текущий | Февраль |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока.<br>Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол                | Текущий |         |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока.<br>Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | Текущий |         |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока.<br>Ведение мяча в низкой стойке. Остановка  | Текущий |         |   |   |

| 1 | 2 | 3  | 4       | 5 | 6 | 7 |
|---|---|--|---------|---|---|---|
|   |   | двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   |         |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б                                 | Текущий |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | Текущий |   |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах   | Текущий |   |   |   |

| 1 | 2 | 3   | 4  | 5    | 6 | 7 |
|---|---|---|--|------|---|---|
|   |   | с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей  |  |      |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей | Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча |      |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей                   | Текущий  | Март |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки,                  | Текущий  |      |   |   |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3  | 4  | 5      | 6 | 7 |
|---|---|--|--|--------|---|---|
|   |   | броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей   |  |        |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей                | Текущий  |        |   |   |
|   |   |  |  |        |   |   |
|   |   |  |  |        |   |   |
|   |   |  |  |        |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки |        |   |   |
|   |   |  |  |        |   |   |
|   |   | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении  | Текущий  | Апрель |   |   |
|   |   |  |  |        |   |   |

|  | 2               | 3  | 4   | 5 | 6 | 7 |
|--|-----------------|--|---|---|---|---|
|  |                 | со сменой места. Позиционнонападение через заслон. Развитие координационных способностей   |   |   |   |   |
|  |                 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места |   |   |   |
|  |                 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей | Текущий   |   |   |   |
|  |                 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей | Текущий   |   |   |   |
|  | Бег длительный, | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега  | Текущий   |   |   |   |

Продолжение табл.

| 1 | 2   | 3   | 4                               | 5   | 6 | 7 |
|---|---|---|---------------------------------|-----|---|---|
|   | Преод. препятствий (9 уроков)               | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | Текущий                         |     |   |   |
|   |   | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | Текущий                         |     |   |   |
|   |   | Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | Текущий                         |     |   |   |
|   |   | Равномерный бег (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | Текущий                         | Май |   |   |
|   |   | Бег (2000 м). Развитие выносливости   | М.: 10,30 мин;<br>д.: 14,00 мин |     |   |   |
|   | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 уроков) | Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж | Текущий                         |     |   |   |

Продолжение табл.

| 1 | 2                | 3  | 4  | 5 | 6 | 7 |
|---|------------------|--|--|---|---|---|
|   |                  | по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге   |  |   |   |   |
|   |                  | Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Текущий  |   |   |   |
|   |                  | Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений               | Текущий  |   |   |   |
|   |                  | Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств   | Текущий  |   |   |   |
|   |                  | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств  | М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с. |   |   |   |
|   | Прыжок в высоту. | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор   | Текущий  |   |   |   |



| 1 | 2                     | 3   | 4                             | 5 | 6 | 7 |
|---|-----------------------|---|-------------------------------|---|---|---|
|   | Метание малого мяча . | разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Правила соревнований по прыжкам в высоту  |                               |   |   |   |
|   |                       | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Правила соревнований в метании мяча | Текущий                       |   |   |   |
|   |                       | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно-силовых качеств  | Оценка техники метания мяча   |   |   |   |
|   |                       | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств   | Оценка техники прыжка в длину |   |   |   |
|   |                       |   | Текущий                       |   |   |   |

## 6. Ресурсное обеспечение программы.

1. 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.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.  
- М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6. Физическая культура 5-7классы под ред. М.Я.Виленского .Москва «Просвещение»2015г.





