


РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
Протокол № 5  
«30» 05 2017 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
  
«31» 08 2017 г.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ЗАГОРОДНЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
«ЗЕРКАЛЬНЫЙ» СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 660

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса «Физическая культура»**

для 5 класса

Автор-составитель

Пудовикова Н.Ф.

учебный год: 2017-2018

Санкт-Петербург\

## **Пояснительная записка.**

рабочая программа составлена для 5 класса СОШ № 660.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Программа по физической культуре для обучающихся 5 класса разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура В.И.Ляха. 5-6 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2012.

### **Особенность по отношению к ФГОС.**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы МО РФ по физической культуре для общеобразовательных школ, ориентируясь на учебную программу для общеобразовательных школ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного стандарта основного общего образования.

### **Концепция (основная идея) программы.**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

### **Обоснованность (актуальность, новизна, значимость).**

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, потребность в воспитании физически здорового поколения граждан России, способных к активной трудовой деятельности, способных обеспечить развитие и обороноспособность своей страны.

### **Общие цели учебного курса:**

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

физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи курса:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**Сроки реализации программы:** реализуется в течение одного года: 34 недели, 102ч., 3ч. в неделю, из которых 1 ч. в неделю целесообразно выделять на организацию игровой деятельности..

## **Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики структуры программы.**

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширением межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

## **Планируемые результаты.**

### Личностные результаты.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к

истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:



- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

К концу пятого года обучения физической культуре учащиеся должны научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры.
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга.
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге.
- выполнять передвижения на лыжах.
- выполнять базовые технические действия и приёмы спортивной игры.

### **Инструментарий для оценивания результатов.**

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низки й	средни й	высоки й	низки й	средни й	высоки й
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6.3 и больше	6.1-5.5	5.0 и меньше	6.4 и больше	6.3-5.7	5.1 и меньше
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	9.7 и больше	9.3-8.8	8.5 и меньше	10.1 и больше	9.7-9.3	8.9 и меньше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	140 и меньше	160-180	195 и больше	130 и меньше	150-175	185 и больше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и меньше	1000-1100	1300 и больше	700 и меньше	850-1000	1100 и больше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и меньше	6-8	10 и больше	4 и меньше	8-10	15 и больше
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	1	4-5	6 и больше	4 и меньше	10-14	19 и больше

### **Межпредметные связи.**

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Таким образом, предмет связан с биологией, ОБЖ, психологией.

### **Содержание тем учебного курса.**

№	Темы	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	31
2	Спортивные игры	21
3	Плавание	20
4	Гимнастика с элементами акробатики	17
5	Лыжная подготовка	13
Всего		102

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	№ урока	Дата	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контрольные и диагностические материалы (темы)
			<b>Легкая атлетика + Подвижные игры</b>	<b>18</b>	
1	1		Инструктаж по ТБ во время занятий по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре. Обучение технике метания малого мяча на дальность.		устный опрос
2	2		Обучение технике метания малого мяча на дальность. Обучение технике спринтерского бега.		Тест: метание мяча на дальность.
3	3		Урок-игра. Эстафеты. Подвижная игра «Снайпер».		
4	4		Обучение технике низкого старта. Специальные беговые упражнения.		Тест: бег 30м.
5	5		Закрепление техники низкого старта. Комплекс ОРУ.		Тест: бег 60м.
6	6		Урок-соревнование. Эстафеты. Подвижная игра «Салки».		
7	7		Обучение технике выполнения челночного бега 4х9м. Комплекс ОРУ.		Тест: челночный бег 4х9м.
8	8		Закрепление техники выполнения челночного бега. Специальные беговые упражнения.		Тест: приседание за 30сек.
9	9		Урок-соревнование. Эстафеты.		
10	10		Обучение технике прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.		Тест: метание м/мяча на дальность.
11	11		Обучение технике прыжка в длину с места. Равномерный бег.		Тест: прыжок в длину с места.
12	12		Урок-игра.		

13	13		Обучение технике длительного бега.		Тест: 6 минутный бег.
14	14		Закрепление техники длительного бега.		Тест: бег 1000м.
15	15		Урок-соревнование.		
16	16		Обучение технике метания мяча в цель.		Тест: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 30сек.
17	17		Закрепление техники метания мяча в цель.		Тест: метание мяча в цель 1х1м. с 14-16 метров.
18	18		Урок-игра.		
			<b>Баскетбол + Подвижные игры</b>	<b>9</b>	
19	1		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Правила и организация игры.		устный опрос
20	2		Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, ловли и передачи мяча.		
21	3		Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, ловли и передачи мяча.		Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30сек.
22	4		Урок-игра. Эстафеты с элементами баскетбола.		
23	5		Обучение технике ведения мяча.		Тест: техника ведения мяча.
24	6		Закрепление техники ведения мяча.		Тест: подтягивание.
25	7		Урок-соревнование.		
26	8		Обучение технике бросков мяча в кольцо.		Тест: наклон вперед из положения сидя.
27	9		Закрепление техники бросков мяча в кольцо.		Тест: бросок мяча в кольцо
			<b>Плавание + Подвижные игры.</b>	<b>20</b>	
28	1		Инструктаж по ТБ при проведении занятий в бассейне. Освоение воды.		Устный опрос
29	2		Обучение способу плавания «кроль на груди». Упражнения для изучения движений рук и ног на суше, в воде.		Тест: техника выполнения движений рук и ног в воде.
30	3		Урок-игра на развитие ловкости и быстроты.		
31	4		Обучение способу плавания «кроль на груди». Упражнения в воде для согласованного движения рук и дыхания.		Тест: техника выполнения движений руками.
32	5		Обучение технике плавания «кроль на груди». Плавание при помощи ног и гребков одной рукой.		Тест: техника выполнения движений ногами.

33	6		Урок-соревнование. Эстафеты на развитие координационных способностей.		
34	7		Обучение технике плавания «кроль на груди». Плавание при помощи одних рук, ног с выдохом в воду.		Тест: приседание за 30 сек.
35	8		Обучение технике плавания «кроль на груди». Согласованное движение рук и ног с выдохом в воду.		Тест: техника плавания «кроль на груди».
36	9		Урок-игра на развитие силы и ловкости.		
37	10		Обучение плаванию «кроль на спине». Скольжение на спине, скольжение на спине с поднятыми вверх руками.		Тест: техника выполнения скольжения.
38	11		Обучение технике плавания «кроль на спине». Плавание на спине при помощи одних рук, ног.		Тест: техника выполнения движений рук и ног.
39	12		Урок-соревнование на развитие координационных способностей.		
40	13		Обучение технике плавания «кроль на спине». Плавание на спине при помощи рук и ног.		Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30сек.
41	14		Обучение технике плавания «кроль на спине». Плавание коротких отрезков способом «кроль на спине».		Тест: техника плавания «кроль на спине».
42	15		Урок-игра на развитие ловкости и быстроты.		
43	16		Обучение нырянию в глубину.		Тест: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.
44	17		Обучение нырянию в глубину.		Тест: техника выполнения ныряния в глубину.
45	18		Урок-соревнование на развитие координационных способностей.		
46	19		Закрепление техники плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		Тест: плавание отрезков 25м.
47	20		Закрепление техники плавания и ныряния.		
			<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>13</b>	
48	1		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Основы знаний о способах передвижения на лыжах.		устный опрос
49	2		Обучение технике классического хода.		Тест: техника выполнения одновременного одношажного хода.
50	3		Урок-соревнование.		Тест: прохождение дистанции на время 1км.

51	4		Обучение технике классического хода.		
52	5		Обучение технике классического хода.		Тест: техника выполнения одновременного двухшажного хода.
53	6		Урок-игра на освоение техники лыжных ходов.		
54	7		Обучение технике лыжных ходов.		
55	8		Обучение технике лыжных ходов.		Тест: техника выполнения конькового хода.
56	9		Урок-игра на освоение техники подъемов.		
57	10		Обучение технике лыжных ходов.		Тест: прохождение дистанции.
58	11		Обучение технике торможения и поворота «плугом».		Тест: техника выполнения поворота «плугом».
59	12		Урок-игра на закрепление техники передвижений, поворотов и торможений.		
60	13		Закрепление техники торможения и поворота «плугом».		Тест: прохождение дистанции на время 2км.
			<b>Гимнастика + Подвижные игры.</b>	<b>17</b>	
61	1		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий.		устный опрос
62	2		Обучение технике перекатов и кувырков.		Тест: наклон вперед из положения сидя.
63	3		Урок-соревнование.		
64	4		Обучение технике кувырков и стоек.		Тест: техника выполнения кувырков.
65	5		Обучение технике акробатических соединений.		Тест: техника выполнения акробатического соединения.
66	6		Урок-соревнование.		
67	7		Обучение технике акробатических соединений.		Тест: техника выполнения акробатического соединения.
68	8		Обучение технике стоек и висов.		Тест: наклон вперед из положения стоя.
69	9		Урок-соревнование.		
70	10		Обучение технике висов и упоров.		Тест: техника исполнения висов и стоек.

71	11		Обучение технике висов и упоров.		Тест: поднимание туловища из положения лежа на спине 30сек.
72	12		Урок-игра на развитие скоростных и координационных способностей.		
73	13		Закрепление техники висов и упоров.		Тест: техника исполнения висов и упоров.
74	14		Обучение технике лазания по канату в два и три приема.		Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30сек.
75	15		Урок-игра на закрепление техники выполнения акробатических элементов.		
76	16		Обучение технике лазания по канату в два и три приема.		Тест: техника лазания по канату.
77	17		Закрепление техники кувырков, стоек, висов и лазание по канату.		Тест: техника исполнения акробатических соединений.
			<b>Волейбол + Подвижные игры.</b>	<b>12</b>	
78	1		Инструктаж по ТБ по волейболу. Правила и организация игры.		устный опрос
79	2		Обучение технике приема и передачи мяча.		Тест: техника выполнения приема мяча сверху.
80	3		Урок-игра.		
81	4		Обучение технике приема и передачи мяча.		Тест: техника выполнения передачи мяча сверху.
82	5		Обучение технике приема и передачи мяча.		Тест: техника выполнения приема и передачи мяча.
83	6		Урок-соревнование.		
84	7		Обучение технике нижней прямой подачи.		Тест: набивание мяча двумя руками над головой 5 раз.
85	8		Обучение технике приема, подачи.		Тест: передача мяча двумя руками сверху через сетку.
86	9		Урок-соревнование.		
87	10		Обучение технике приема мяча сверху и снизу.		Тест: приседание за 30сек.
88	11		Закрепление техники владения мячом и развитие ловкости.		Тест: техника выполнения подачи и приема мяча.
89	12		Урок-игра.		



			<b>Легкая атлетика + Подвижные игры.</b>	<b>13</b>	
90	1		Инструктаж по ТБ во время занятий по легкой атлетике. Обучение технике гладкого бега.		Тест: 6-минутный бег.
91	2		Обучение технике прохождения своего этапа и передачи эстафетной палочки.		Тест: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 30сек.
92	3		Обучение технике прохождения своего этапа и передачи эстафетной палочки.		Тест: эстафета 4x100м.
93	4		Урок-соревнование на развитие координационных способностей.		
94	5		Обучение технике прохождения средних дистанций.		Тест: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.
95	6		Обучение технике прохождения средних дистанций.		Тест: бег 400м.
96	7		Урок-игра на развитие скоростно-силовых способностей.		
97	8		Обучения технике тройного прыжка с места.		Тест: прыжки на скакалке за 30сек.
98	9		Обучения технике тройного прыжка с места.		Тест: тройной прыжок с места.
99	10		Урок-игра на развитие координационных способностей.		
100	11		Закрепление техники спринтерского бега.		Тест: бег 30м.
101	12		Закрепление техники спринтерского бега.		Тест: бег 60м. и метание мяча в цель.
102	13		Урок-игра на закрепление техники спринтерского бега.		Подведение итогов.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся на базе физкультурно-оздоровительного комплекса ЗЦ ДЮТ «Зеркальный», включающем футбольное поле с искусственным покрытием 100x80м, легкоатлетические беговые дорожки (4 шт.) со спец. покрытием круг 400м., волейбольную и баскетбольную площадки. Помещения для раздевалок (2 шт.) с душевыми кабинами и тренерская. Бассейн для плавания 4 дорожки по 25м. глубины от 1м. до 1.8м. Современный игровой и гимнастический залы с балконом для зрителей. Два тренажерных зала с комплектами для силовой и кардио тренировки. Раздевалки для мальчиков и девочек с душевыми кабинами.

Залы содержат весь необходимый набор инвентаря для игровых, силовых, легкоатлетических, гимнастических тренировок, лыжной подготовки, плавания.

### **УМК:**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Москва «Просвещение» 2008.

### **Учебник:**

#### Физическая культура 5 – 6 – 7 классы

Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### Физическая культура 8 – 9 классы

Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

### **Пособия для учителя:**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М., «Сов. Россия», 1975.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Любецкий Н.П. Здоровье российской молодежи и физическая культура // Научный культурологический журнал. Естествознание. - №14.
6. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под. ред. проф. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова – М., 1997.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.
8. Толковый словарь спортивных терминов / Под ред. Ф.П. Сулова., С.М. Вайцеховского – М.: Физкультура и спорт, 1993.
9. Уроки физической культуры в IX – X классах: Пособие для учителей / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Г.Н. Давыдова и др.; Под ред. Г.П. Богданова. – М.: Просвещение, 1982.
10. Физиология человека // Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М.: АКАДЕМА, 2001.

### **Пособия для учащихся:**

- 1, Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М., 1993.
- 2, Физическая культура в школе. – М., 1996-2002.
- 3, Кудрявцев В.Г., Кудрявцева Ж.В. Спорт: события и судьбы. М., 1986.

- 4, Муравьёв В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. – М., 2001.
- 5, Петров В.К. Как стать сильным. – М., 1988.
- 6, Твой олимпийский учебник. – М., 1996.
- 7, Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М., 1979.