

муниципальное общеобразовательное учреждение

Нагорьевская средняя школа

УТВЕРЖДЕНА

Директор

 Воробьева Н.Н.

Приказ № 70-з-ОД от «30» августа 2023г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

в 5 классе

Учитель:

Воробьев Николай Сергеевич

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

2023-2024 уч. год

1. Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Всего часов на изучение программы: 34 часа.

Количество часов в неделю: 1 час.

1.1. Статус программы

Внеурочная деятельность учащихся по физической культуре в 5 классе

- обеспечивает усвоение школьниками 5 классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре в 5 классах в редакции 2011г
- способствует развитию здоровья учащихся
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе

1.2. Назначение программы

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МОУ Нагорьевской СШ программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
- категория обучающихся: учащиеся 5 классов МОУ Нагорьевской СШ
- сроки освоения программы: 1 год

1.3. Цель программы:

- освоение учащимися 5 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
- Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
- Письма Министерства образования и науки Ярославской области от 21.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации от 24.12.2009 г. № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

1.5. Учебно – методический комплекс

Класс: 5

Количество часов в неделю: 1

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Г.А.Колодницкий В.С.Кузнецов М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся	Колодницкий Г.А. кб1 Внеурочная деятельность учащихся, Баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011

1.6. Особенности программы

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

1.7. Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры 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 цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому 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, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование 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, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 5 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Содержание программы курса физкультуры в 5 классах.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика,).

Содержание данной рабочей программы при одном учебном уроке в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

3. Требования к уровню подготовки учащихся 5 классов по физической культуре.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12 180	— 165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение	10,0	14,0

	пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
--	---	------	------

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

4. Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		5
1.	Базовая часть	34
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	14
1.3	Спортивные игры (волейбол)	10
1.4	Легкая атлетика	10

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-10	Легкая атлетика	10
11-24	Спортивные игры (баскетбол)	14
25-34	Спортивные игры (волейбол)	10

5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов

Реализация программы: 34 ч.

Недельная нагрузка: 1 час.

Формы контроля: тестирование - 5 тестов

фронтальный опрос - 2

контрольные нормативы - 5

№ урока	Дата проведения(класс)	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС		Вид контроля	Тема НРК
						уметь	знать		
1	2	3	4	5	6	7		8	9
1	5	Спортивные игры Баскетбол (14ч)	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	обучение	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Фронтальный опрос	
2	5		Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	комплексный	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом . Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Знать терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом.	текущий	
3	5		Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	комплексный	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	

4	5		Ловля и передача мяча.	обучение	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3x10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	История появления и развития баскетбола (15 мин)
5	5		Ловля и передача мяча.	комплексный	Стартовые рывки на 8 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	История появления и развития баскетбола (15 мин)
6	5		Ловля и передача мяча.	учетный	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	предварительны	История появления и развития баскетбола (15 мин)
7	5		Ведение мяча.	Изучение нового материала	Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча , с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой ; игра «Борьба за мяч»	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	текущий	
8	5		Ведение мяча.	комплексный	Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и неведущей рукой. Игра «Борьба за мяч».	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	Знать правила мини – баскетбола.	текущий	

9	5		Ведение мяча	учетный	Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Знать правила игры в мини – баскетбол.	предварительный	
10	5		Броски мяча	Изучение нового материала	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	Знать технику броска мяча в корзину.	текущий	
11	5		Броски мяча.	комплексный	ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	Знать технику броска мяча в корзину.	текущий	
12	5		Броски мяча.	учетный	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении	Знать технику броска мяча в корзину.	предварительный	
13	5		Техника владения мячом.	комплексный	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. . Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	

14	5		Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. . Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	
15	5	Спортивные игры волейбол (10ч)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	Вводный	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».		Знать технику безопасности на уроках волейбола.	Фронтальный опрос	История появления и развития волейбола (15 мин)
16	5		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.			текущий	История появления и развития волейбола (15 мин)
17	5		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Изучение нового материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений.	Знать расположение кистей и пальцев рук на мяче.	текущий	История появления и развития волейбола (15 мин)

18	5		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Знать технику перемещения , верхней подачи над собой.	текущий	
19	5		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Знать: технику перемещения , технику верхней подачи над собой.	Предварительный.	

20	5		Прием мяча снизу над собой.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять передачи снизу над собой.	Знать способ соединения кистей при приеме снизу.		
21	5		Передача мяча с низу.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. . Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять передачи снизу над собой.	Знать чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой.		
22	5		Нижняя прямая подача мяча.	Изучение нового материала.	Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи.	текущий	
23	5		Нижняя прямая подача мяча	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи.	текущий	

24	5		Тактика игры.	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Знать правила игры в мини-волейбол.	Текущий	
25	5	Лёгкая атлетика (10 ч)	Бег в равномерном темпе.	комплексный	Инструктаж по лёгкой атлетике .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Текущий	
26	5		Преодоление полосы препятствий.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	учетный	
27	5		Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.	Знать историю отечественного сорта.		
28	5		Спринтерский бег	Комплексный	. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Знать правила соревнований в беге	текущий	Ярославцы–участники Летних Олимпийских игр. (15 мин)
29	5		Высокий старт.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Знать технику высокого старта	текущий	

30	5		Бег на средние дистанции.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		Текущий	
31	5		Эстафетный бег	обучение	ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе.	Уметь передавать эстафетную палочку	Знать технику передачи эстафетной палочки.	текущий	
32	5		Эстафетный бег	комплексный	ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.		Знать технику передачи эстафетной палочки.	текущий	
33	5		Метание мяча	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Знать технику метания мяча.	текущий	
34	5		Метание мяча	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		предварительный	

4. Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,0—5,4	5,0	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	5,9—5,4	4,9	
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	5,8—5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	8,7	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	10,0	8,6	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,9	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	155—175	190	
			13	150	170—190	205	160—180	200	
			14	160	180—195	210	160—180	200	
			15	175	190—205	220	165—185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—	1300 и выше	700 и ниже	850—	1100 и выше
			12	950	1100—	1350	750	1000	1150
			13	1000	1200	1400	800	1050	1200
			14	1050	1150—	1450	850	950—	1250
			15	1100	1250	1500	900	1100	1300
				1200—			1000—		
				1300			1150		

					1250— 1350			1050— 1200	
5	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой перекладине	12	1	4—6	7			
		из виса, кол- во раз	13	1	5—6	8			
		(мальчики)	14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		из виса лежа,	12				4	11—15	20
		кол-во раз	13				5	12—15	19
		(девочки)	14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

Контрольные нормативы для учащихся 5 класса

		5 класс		
		3	4	5
Прыжок в длину с места	м	150	160	170
	д	145	150	160
Прыжок в высоту	м	90	100	110
	д	85	90	100
Метание мяча	м	24	27	30
	д	16	18	20
Скакалка 20 сек., 30 сек. - 9кл.	м	38	40	42

	Д	40	42	44
30 м.	М	6,4	5,8	5,2
	Д	6,8	6,0	5,4
60 м.	М	11,1	10,6	10,1
	Д	11,5	11,0	10,5
1.5 км.-	М	9,20	9,00	8,30
	Д	10,10	9,50	9,30

Федеральный перечень учебников

№ п/п	Авторы, название учебника	Класс	Издательство
1	Матвеев А.П. Физическая культура	5	Просвещение
2	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5-7	Просвещение

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/>
2. <http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart>.
3. Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.
4. В.И. Лях «Тестовый контроль», 2009г.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика 2011.
6. <http://streetball.by>