

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Донское Задонского муниципального района Липецкой
области

Рабочая программа
по физической культуре
для 5 -9 класса

-2020-

Планируемые результаты предмета, курса

Освоение учащимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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 различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета 5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической*

подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

-Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. -Акробатические упражнения и комбинации. -Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).- Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). -Легкая атлетика: беговые упражнения.- Прыжковые упражнения. -Упражнения в метании малого мяча. -Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. - Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. -Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. -
Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). -Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс — 105 ч.

1 четверть — 27 ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках.*

Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: легкая атлетика. *СФП. Спринтерский бег. Стартовый разбег*

Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Олимпийское движение в России.*

Финиширование(плечом)

Бег 30м на результат.

Спринтерский бег. Финиширование(грудью, головой)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки

Эстафетный бег. Передача палочки

*Эстафетный бег 4*50м*

*Эстафетный бег. 4*100м*

Эстафетный бег. Встречная эстафета

Эстафетный бег. Финиширование

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. *Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м.*

Метание мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Прыжки

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. *Прыжки*

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Бег на средние дистанции

400м

800м

1500м

3000м

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий

2 четверть – 21 час

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)

Подъем переворотом, (мальчики). Вис лежа. Ходьба на носках и повороты на бревне (девочки)

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Висы – техника выполнения. Эстафеты

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Профилактика плоскостопия

ОРУ без предметов. Выполнение подтягивания в висе. Комбинация из элементов в висе.

Выполнение на технику. Подтягивание в висе. ГТО

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физкультурминут, физкультпауз. *Комплекс упражнений для глаз.*

Передвижения по бревну. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Опорные прыжки.

ОРУ в движении. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплекс упражнений для осанки

Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты.

Преодоление препятствий прыжком. СФП

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. *Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.*

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: гимнастика с основами акробатики. *СФП*
Два кувырка слитно. Мост из положения стоя с помощью

ОРУ с предметами. Комбинация из кувырков, мостика. СФП

Выполнение комбинации. ОРУ с предметами. СФП

Комбинация из изученных элементов. СФП

Спорт и спортивная подготовка

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Совершенствование физических качеств. Тестирование.

3 четверть 30 часов

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках.*

Лыжные гонки:

Передвижение на лыжах разными способами. *Классический и свободный стиль. Классификация лыжных ходов.*

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: лыжные гонки. *СФП*

Лыжные гонки:

Подъемы, спуски, повороты, торможения. *Подъемы способом «ёлочка», спуски в низкой и средней стойке, повороты «упором», торможения «плугом».*

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Изучение верхней подачи.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Верхняя подача

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;

Верхняя подача. Закрепление

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Организация досуга средствами физической культуры.

Изучение нижней подачи

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; *Приставные шаги, Многоскоки, подскоки.*

Нижняя подача

Нижняя подача. Закрепление

Передача мяча-верхняя

Верхняя передача

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Положение рук и головы в танце.

Верхняя передача

Учебная игра. Практикум судейства

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. *Основные движения рук в танце.*

Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - разбег.

Метание мяча в вертикальную цель с 3-5 шагов разбега

Общefизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости) *ОФП-круговая тренировка*

Равномерный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега-отталкивание.

Общefизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

ОФП-круговая тренировка

Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - полет и приземление. Метание мяча в горизонтальную цель. ОФП-круговая тренировка

Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. ОФП-круговая тренировка

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. *Повороты корпуса в танце.*

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

«Мини-лапта»-в условиях проведения в спортивном зале.

Высокий старт 10-20м. Специальные беговые упражнения

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени.

«Мини-лапта»-в условиях проведения в спортивном зале.

Низкий старт, бег по дистанции. Эстафеты

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени «Мини-лапта»-в условиях проведения в спортивном зале.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. *Повороты корпуса в танце.*

Низкий старт. Финиширование. Обучение технике прыжков. Старты из различных положений

Низкий старт. Финиширование. Обучение технике прыжков. Старты из различных положений

4 четверть 27 часов

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках.*

Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Равномерный бег 8 мин. Прыжок в длину на дальность- разбег, отталкивание. Правила соревнований. Бег 60м на результат

Равномерный бег 9 мин. Прыжок в длину-полет. Метание на заданное расстояние.

Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. *Профилактика близорукости, дальновзоркости*

Парная работа над рисунком танца (симметричные движения).

Равномерный бег 9 мин. Прыжок в длину-приземление. Метание на заданное расстояние.

Прыжок в длину с разбега.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;

Бег на заданное расстояние с изменением ритма шагов и темпа.

Равномерный бег 9 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.

Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий - вертикальных

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;

Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий – горизонтальных. Эстафетный бег по кругу.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. *Русская народная игра «Лепта»*

Русская народная игра «Лепта»

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. *Постановочная работа 1 части танца.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени;

Русская народная игра «Лепта»

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол
Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Правила безопасности на уроках по футболу. Подвижные игры с мячом. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: спортивные игры (футбол, мини-футбол) СФП
Основная стойка вратаря. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: спортивные игры. СФП

Плавание.

Вхождение в воду передвижения по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем (сухое плавание)

Правила безопасности на занятиях по обучению плаванию. Проверка знаний по способам плавания. Имитационные упражнения на суше. Работа с таблицами.

Способы: кроль на груди, кроль на спине. Подводящие упражнения

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: плавание. СФП

Плавание.

Вхождение в воду передвижения по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем (сухое плавание)

Правила безопасности на занятиях по обучению плаванию. Проверка знаний по способам плавания. Имитационные упражнения на суше. .

Способы: брасс, дельфин. Упражнения на суше

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: плавание. СФП

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: плавание. СФП

Организация и проведение соревнований по плаванию

Спорт и спортивная подготовка

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Тестирование.

≡

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование раздела, темы.	Количество часов.
1	Легкая атлетика	49
2	Гимнастика с основами акробатики	23
3	Спортивные игры	21
4	Лыжная подготовка	2
5	Плавание	4
6	Национальные виды спорта: лапта	6
	Итого	105

Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Название разделов, тем	Кол-во Часов 105
	<i>1 четверть</i>	27
1	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках. Легкая атлетика.</i> <i>Спринтерский бег. Низкий старт</i></p>	2
2	<p><i>Высокий старт, бег по дистанции. Эстафеты</i> Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: легкая атлетика. <i>СФП. Спринтерский бег, стартовый разбег</i></p>	1
3	<i>Спринтерский бег, высокий старт, бег по дистанции</i>	1
4	<p>История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Олимпийское движение в России. <i>Финиширование(плечом). Бег 30 м на результат</i></p>	2
5	<i>Спринтерский бег, финиширование (грудью, головой)</i>	2
6	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки <i>Эстафетный бег. Передача палочки</i></p>	1
7	<i>Эстафетный бег 4*60м</i>	1
8	<i>Эстафетный бег 4*100м</i>	1
9	<i>Эстафетный бег. Встречная эстафета</i>	2
10	<i>Эстафетный бег. Финиширование</i>	2
11	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <i>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м</i></p>	1

12	Метание мяча. <i>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность</i>	1
13	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Прыжки в длину с разбега</i>	1
14	Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок <i>Прыжки в высоту с разбега</i>	1
15	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). <i>Бег на средние дистанции 400м</i>	1
16	<i>Бег 800м</i>	1
17	Бег 1500 м, 3000м	2
18	Бег по пересеченной местности	2
19	Бег по пересеченной местности	2
	2 четверть	21
20	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения</i>	1
21	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики) <i>Подъем переворотом, (мальчики). Вис лежа. Ходьба на носках и повороты на бревне (девочки)</i>	2
22	Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. <i>Висы – техника выполнения. Эстафеты</i>	1
23	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Профилактика плоскостопия</i>	1
24	<i>ОРУ без предметов. Выполнение подтягивания в висе. Комбинация из</i>	1

	<i>элементов в висе.</i>	
25	<i>Выполнение на технику. Подтягивание в висе. ГТО</i>	1
26	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физкультминуток, физкультпауз <i>Комплекс упражнений для глаз.</i>	1
27	<i>Передвижения по бревну. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне</i>	1
28	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Опорные прыжки. <i>ОРУ в движении. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты.</i>	1
29	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Комплекс упражнений для осанки</i>	1
30	<i>Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты.</i>	1
31	<i>Преодоление препятствий прыжком. СФП</i>	1
32	<i>Преодоление препятствий прыжком. СФП</i>	1
33	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. <i>Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.</i>	1
34	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: гимнастика с основами акробатики. <i>СФП</i> <i>Два кувырка слитно. Мост из положения стоя с помощью</i>	1
35	<i>ОРУ с предметами. Комбинация из кувырков, мостика. СФП</i>	1
36	<i>Выполнение комбинации. ОРУ с предметами. СФП</i>	1
37	<i>Комбинация из изученных элементов. СФП</i>	1
38	Спорт и спортивная подготовка Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Совершенствование физических качеств. Тестирование.</i>	2
	3 четверть	30
39	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках. Лыжные гонки:</i> <i>Передвижение на лыжах разными способами. Классический и свободный стиль. Классификация лыжных ходов.</i>	1

	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: лыжные гонки. <i>СФП</i>	
40	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: лыжные гонки. <i>СФП</i>	1
41	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта Лыжные гонки: Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Подъемы способом «ёлочка», спуски в низкой и средней стойке, повороты «упором», торможения «плугом».</i>	1
42	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Изучение верхней подачи</i>	1
43	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Верхняя подача</i>	1
44	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Верхняя подача	1
45	<i>Верхняя подача. Закрепление</i>	1
46	<i>Изучение нижней подачи</i>	1
47	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Организация досуга средствами физической культуры.	1
48	<i>Нижняя подача</i>	1
49	<i>Нижняя подача</i>	1
50	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; <i>Приставные шаги, Многоскоки, подскоки</i>	1
51	<i>Нижняя подача. Закрепление</i>	1
52	<i>Передача мяча-верхняя</i>	1
53	<i>Верхняя передача</i>	1
54	<i>Верхняя передача</i>	1
55	<i>Учебная игра. Жесты судей</i>	1
56	<i>Учебная игра. Практикум судейства</i>	1

57	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. <i>Основные движения рук в танце.</i>	1
58	Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - разбег. Метание мяча в вертикальную цель с 3-5 шагов разбега</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости) <i>ОФП-круговая тренировка</i>	2
59	<i>Равномерный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега-отталкивание.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) <i>ОФП-круговая тренировка</i>	1
60	<i>Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - полет и приземление. Метание мяча в горизонтальную цель. ОФП-круговая тренировка</i>	1
61	<i>Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. ОФП-круговая тренировка</i>	1
62	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. <i>Повороты корпуса в танце.</i>	1
63	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. <i>«Мини-лапта»-в условиях проведения в спортивном зале.</i> <i>Высокий старт 10-20м. Специальные беговые упражнения</i>	1
64	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени. <i>«Мини-лапта»-в условиях проведения в спортивном зале.</i> <i>Низкий старт, бег по дистанции. Эстафеты</i>	1
65	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени <i>«Мини-лапта»-в условиях проведения в спортивном зале.</i> Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. .	1
66	<i>Низкий старт. Финиширование. Обучение технике прыжков. Старты из различных положений</i>	1

67	<i>Низкий старт. Финиширование. Обучение технике прыжков. Старты из различных положений</i>	1
	4 четверть	27
68	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках.</i>	1
69	Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Равномерный бег 8 мин. Прыжок в длину на дальность- разбег, отталкивание. Правила соревнований. Бег 60м на результат</i>	1
70	<i>Равномерный бег 9 мин. Прыжок в длину-полет. Метание на заданное расстояние.</i>	1
71	Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Профилактика близорукости, дальновзоркости</i>	1
72	<i>Равномерный бег 9 мин. Прыжок в длину-приземление. Метание на заданное расстояние.</i>	1
73	<i>Прыжок в длину с разбега.</i>	1
74	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; <i>Бег на заданное расстояние с изменением ритма шагов и темпа.</i>	1
75	<i>Равномерный бег 9 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.</i>	1
76	<i>Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий - вертикальных</i>	1
77	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые	1
78	<i>Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий – горизонтальных. Эстафетный бег по кругу.</i>	1
79	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. <i>Русская народная игра «Лепта»</i>	1
80	<i>Русская народная игра «Лепта»</i>	1
81	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени; <i>Русская народная игра «Лепта»</i>	1
82	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол,	2

	<p>мини-футбол Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Правила безопасности на уроках по футболу. Подвижные игры с мячом. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам</i></p>	
83	<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: спортивные игры (<i>футбол, мини-футбол</i>) <i>СФП</i></p> <p><i>Основная стойка вратаря. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</i></p>	2
84	<p>Специальная физическая подготовка. <i>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: спортивные игры. <i>СФП</i></p>	1
85	<p>Плавание.</p> <p>Вхождение в воду передвижения по дну бассейна.</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде и скольжении.</p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем (сухое плавание)</p> <p><i>Правила безопасности на занятиях по обучению плаванию. Проверка знаний по способам плавания. Имитационные упражнения на суше. Работа с таблицами</i></p>	2
86	<p><i>Способы: кроль на груди, кроль на спине. Подводящие упражнения</i></p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: плавание. <i>СФП</i></p>	1
87	<p>Плавание.</p> <p>Вхождение в воду передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем (сухое плавание)</p> <p><i>Правила безопасности на занятиях по обучению плаванию. Проверка знаний по способам плавания. Имитационные упражнения на суше.</i></p>	2
88	<p><i>Способы: брасс, дельфин. Упражнения на суше</i></p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: плавание. <i>СФП</i></p>	1
89	<p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: плавание. <i>СФП Организация и проведение соревнований по плаванию</i></p>	2

	Спорт спортивная подготовка Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
--	--	--

Тестирование