

**МИНОБРНАУКИ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Многопрофильный лицей**

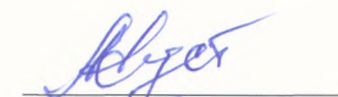
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(5 КЛАСС)**

**Махачкала, 2021**

Рабочая программа основного общего образования по предмету «Физическая культура» (5 класс) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897).

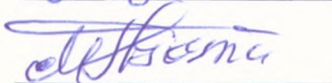
Составитель:

К.п.н., профессор



Рустамов А.Ш.

Старший преподаватель



Абсаламов М.А.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета Лицея ДГУ

Заместитель директора  
по учебной работе



Джамалдинова З.Х.

Рабочая программа согласована с учебно-методическим управлением



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре.

«Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я, Лях В.В. 5 – 9 классы: учебное пособие для образовательных организаций.

Автор: Лях В.И.– 5-е издание М.: Просвещение, 2016 г.

Обучение осуществляется по учебнику - «Физическая культура 5-7 класс». Учебник для общеобразовательных организаций. Авторы: Виленский М.Я., Туревский, И.М., Торочкова. Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казаков Т.Н., Крайнов А.Н., Гребенщикова З.В., Алёшина Н.С., Маслов М.В. под ред. М.Я. Виленского. М.: «Просвещение», 2015г.

Количество часов: рабочая программа составлена из расчета 3 часа в неделю в 5 классе (102 часа).

### Раздел I

#### Цели и задачи учебного предмета (курса):

**Целью** учебной программы по физической культуре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Решение **задач** физического воспитания учащихся 5-х классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной 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;
- углубления 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;
- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Указанные цели и задачи отвечают требованию стандарта: «Курса физической культуры для основной (общей) школы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### ***В области познавательной культуры:***

- знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории и развитии 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Для слепых и слабовидящих обучающихся:**

- Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни;

#### **Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- Овладение доступными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### ***Ученик научится:***

- Понимать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации;
- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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.

#### ***Ученик 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, принёсших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физической) деятельности**



***Ученик научится:***

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

- Вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Ученик научится:***

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжка (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

- Выполнять комплексы упражнений физической культуры;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## РАЗДЕЛ II

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа (3 урока в неделю из расчета 34 учебных недель). В связи с особенностями климата в рабочей программе по физической культуре предусмотрено сокращение на 12 часов (они оставлены как резерв на случай отмены занятий по метеоусловиям, карантина по ОРВИ и гриппу и пр.).

В итоге по плану:

5 класс – физическая культура 90 часов. Резерв 12 часов.

#### Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) для 5 классов при трехразовых занятиях в неделю – 102 часа.

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		5	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	75	
	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	
	Спортивные игры	18	
	Гимнастика с элементами акробатики	18	
	Легкая атлетика	21	
	Кроссовая подготовка	18	
	Плавание	-	
	Элементы единоборств	-	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	27	
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

#### Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) образовательной области «физическая культура» для 5 классов многопрофильный лицей ДГУ г.Махачкала при трехразовых занятиях в неделю – 102 часа.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		5	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	75	
	Спортивные игры:	20	
	- волейбол	10	
	- баскетбол	10	
	Гимнастика с элементами акробатики	14	
	Легкая атлетика	23	
	Кроссовая подготовка	18	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	27	
	Кроссовая подготовка	3	
	Спортивные игры:	25	
	- волейбол	12	
	- баскетбол	12	
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

	Спортивные игры:	44
	- волейбол	22
	- баскетбол	22
	Гимнастика с элементами акробатики	14
	Легкая атлетика	23
	Лыжная подготовка	21

### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (23 часа)**

**1.16., 7.1 – 7.7.** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

### **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

**2.1 - 2.14.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

### **Раздел 3. Волейбол (22 часа)**

**3.1 - 3.22** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

### **Раздел 4., 6. Баскетбол (22 часа)**

**4.1 - 4.16., 6.1-6.6** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение).

### **Раздел 5. Кроссовая подготовка (21 час)**

**5.1 - 5.21** Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.

### **Раздел 8. Резерв (12 часов).**

**8.1 – 8.12** – резервные уроки.

**Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

**По организации обучения:** очная.

**По количеству учащихся:** коллективная (фронтальная), индивидуальная, групповая (индивидуально-групповая, кооперативно-групповая, дифференцированно-групповая, парная).

**По месту обучения:** школьная, внешкольная.

**По продолжительности:** академический час (45 мин).

**По специфике взаимодействия педагога и учащихся:** классно-урочная.

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ,  
ТЕСТОВ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ  
5 класс (ФГОС).**

**Контрольные работы (определение двигательных способностей (нормативы), технические приемы по видам спорта):**

1. В разделе *Легкоатлетические упражнения*:
  - бег 30 м, 60м, сек;
  - прыжки в длину;
  - метания мяча;
  - тестирование (нормативы) физических способностей;
2. В разделе *Гимнастика с основами акробатике*:
  - По теме «Освоение висов и упоров»
  - По теме «Освоение акробатические упражнения»
  - По теме «Освоение навыков опорных прыжков»
  - По теме «Освоение навыков равновесия»
3. В разделе *Спортивные игры (волейбол, баскетбол)*:
  - По теме «Овладение и закрепление техники приема и передачи мяча» (в/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники подачи мяча» (в/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники нападающего удара» (в/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники ловли мяча» (б/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники передачи мяча» (б/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники ведения мяча» (б/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники броска мяча» (б/б)
4. В разделе *Лыжная подготовка*:
  - По теме «Освоение техники поворотов»
  - По теме «Освоение техники лыжных ходов»
  - По теме «Освоение преодоления подъемов»
  - По теме «Освоение техники спуска со склонов»
  - По теме «Передвижение на лыжах»

№	Наименование упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
<b>Выносливость</b>							
1.	Бег 1000 м, мин. с	5.00	6.40	6.50	5.40	7.00	7.25
2.	Бег 1500 м, мин. с	8.50	9.50	10.00	9.00	10.25	10.30
3.	Бег 300 м, мин. с	1.00	1.15	1.16	1.07	1.21	1.22
<b>Силовые способности</b>							
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6	4	2			
5.	Подтягивание из виса лежа				17	10	5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	16	13	10	10	8	4
7.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. (раз)	23	20	18	20	18	16
<b>Скоростно-силовые способности</b>							
8.	Прыжок в длину с места, см	175	160	135	165	145	120
9.	Прыжок в длину с разбега, с	320	300	260	300	260	220
10.	Прыжок через скакалку за колич. раз за 20 сек	38	40	42	44	46	48
11.	Метание мяча, м	34	25	20	21	15	14
<b>Скоростные способности</b>							
12.	Бег 30 м, с	5.3	6.00	6.4	5.4	6.1	6.6
13.	Бег 60 м, с	10.0	10.9	11.2	10.4	11.0	12.0
<b>Координационные способности</b>							
14.	Челночный бег 3x10 м, с	8.6	9.0	9.7	8.6	9.0	10.4
<b>Гибкость</b>							
	Наклон вперед из положения сидя, (см)	10	7	3	15	10	5

### III РАЗДЕЛ

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре для 5 класса на 2018-2019уч. г. (2 часа в неделю, всего 68 часов)

«Физическая культура 5-7 класс». Учебник для общеобразовательных организаций. Авторы: Авторы: Виленский М.Я., Туревский, И.М, Торочкова. Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казаков Т.Н., Крайнов А.Н., Гребенщикова З.В., Алёшина Н.С., Маслов М.В. под ред. М.Я. Виленского. М.: «Просвещение», 2015

5 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Название раздела/ урока	Количество часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (13 ч)</b>			
1	1.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	1
2	1.2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	1.3	Легкая атлетика: история, значение, техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	1
4	1.4	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
5	1.5	Овладение техникой прыжка а длину с места. Сдача контрольного норматива – 30 м.	1
6	1.6	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	1
7	1.7	Овладение техникой прыжка в длину с места.	1
8	1.8	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	1
9	1.9	Легкая атлетика: правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	1
10	1.10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
11	1.11	Овладение техникой длительного бега	1
12	1.12	Самоконтроль.	1
13	1.13	Определение уровня физической подготовленности (ОУФП - контрольные нормативы)	1

<b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (11 ч)</b>			
14	2.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1
15	2.2	Гимнастика: первая помощь при травмах.	1
16	2.3	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост (девочки).	1
17	2.4	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост (девочки).	1
18	2.5	Гимнастика: история, значение, техника безопасности, первая помощь при травмах.	1
19	2.6	Освоение опорных прыжков. Сдача контрольного норматива - комбинация акробатических упражнений.	1
20	2.7	Освоение опорных прыжков. Сдача контрольного норматива - комбинация акробатических упражнений.	1
21	2.8	Гимнастика: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.	1
22	2.9	Освоение висов и упоров. Вис на прямых и согнутых руках.	1
23	2.10	Определение уровня физической подготовленности (ОУФП - контрольные нормативы)	1
24	2.11	Гимнастика: основы выполнения гимнастических занятий.	1
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол) (21 ч)</b>			
25	3.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
26	3.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игровые задания.	1
27	3.3	Волейбол: история, значение, терминология избранной игры.	1
28	3.4	Освоение техники приема и передач мяча. Варианты приема и передач мяча.	1
29	3.5	Освоение техники приема и передач мяча. Варианты приема и передач мяча.	1
30	3.6	Волейбол: основные правила игры.	1
31	3.7	Освоение техники нижней прямой	1

		подачи. Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	
32	3.8	Освоение техники нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
33	3.9	Волейбол: правила и организация проведения соревнований по волейболу.	1
34	3.10	Освоение техники прямого нападающего удара (н/у). Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
35	3.11	Освоение техники прямого нападающего удара (н/у). Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
36	3.12	Волейбол: основные приемы игры в волейбол.	1
37	3.13	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
38	3.14	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
39	3.15	Волейбол: организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.	1
40	3.16	Освоение тактики игры: тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
41	3.17	Освоение тактики игры: тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
42	3.18	Волейбол: организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.	1
43	3.19	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
44	3.20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
45	3.21	Волейбол: развитие двигательных способностей.	1



<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол) (18 ч)</b>			
46	4.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
47	4.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
48	4.3	Баскетбол: история, значение, терминология избранной игры.	1
49	4.4	Освоение ловли и передач мяча. Учебная игра	1
50	4.5	Освоение техники ведения мяча. Учебная игра	1
51	4.6	Баскетбол: основные приемы игры.	1
52	4.7	Освоение техники ведения мяча. Учебная игра	1
53	4.8	Овладение техникой бросков мяча. Учебная игра	1
54	4.9	Баскетбол: основные приемы игры.	1
55	4.10	Овладение техникой бросков мяча. Учебная игра	1
56	4.11	Освоение индивидуальной техники защиты (вырывание, выбивание). Учебная игра	1
57	4.12	Баскетбол: основные правила игры в баскетбол.	1
58	4.13	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
59	4.14	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
60	4.15	Баскетбол: основные правила игры в баскетбол.	1
61	4.16	Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Учебная игра	1
62	4.17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
63	4.18	Баскетбол: развитие двигательных способностей.	1
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка (14ч)</b>			
64	5.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием на месте, в движении. П/и «Эстафеты с передачей палок»	1
65	5.2	Повороты переступанием на месте, в движении. П/и «Эстафеты с передачей палок»	1
66	5.3	История лыжного спорта. Правила	1

		техники безопасности. Первая помощь при обморожениях и травмах.	
67	5.4	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход.	1
68	5.5	Прохождение дистанции до 3 км.	1
69	5.6	Лыжные гонки: основные способы передвижения на лыжах.	1
70	5.7	Освоение техники лыжных ходов: подъем «полуёлочкой».	1
71	5.8	Прохождение дистанции до 3 км.	1
72	5.9	Лыжные гонки: основные правила соревнований.	1
73	5.10	Освоение техники лыжных ходов: торможение «плугом».	1
74	5.11	Прохождение дистанции до 3 км.	1
75	5.12	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	1
76	5.13	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	1
77	5.14	Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции до 2 (девочки), 3 км (мальчики).	1
<b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)</b>			
78	6.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
79	6.2	Освоение тактики игры: позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1
80		Здоровье и здоровый образ жизни (Слагаемые здорового образа жизни).	1
81	6.3	Освоение тактики игры: быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
82	6.4	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
83		Здоровье и здоровый образ жизни (Личная гигиена, рациональное питание).	1
<b>Раздел 7. Легкая атлетика (7ч)</b>			
84	7.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Овладение техникой прыжка в высоту.	1
85	7.2	Овладение техникой прыжка в высоту.	1

86	7.3	Здоровье и здоровый образ жизни (Питьевой режим и закаливание).	1
87	7.4	Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания мяча (набивной мяч)	1
88	7.5	Овладение техникой метания мяча (набивной мяч)	1
89	7.6	История Олимпийских игр.	1
90	7.7	Определение уровня физической подготовленности (ОУФП-контрольные нормативы)	1
<b>Раздел 8. Резерв (12 ч)</b>			
91-102	8.1-8.6	Резервные уроки	12