




**Аннотация к рабочей программе курса «Физическая культура» 5-9 классы (ФГОС)** Предлагаемая учебная программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 5—9 классов образовательных учреждений и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования), утвержденного Приказом Министерства образования РФ № 1887 от 17.12.2010, Приказом №1644 от 29.12.2014г « О внесении изменений в приказ №1897» от 17.12.2010г.; ООП ООО. Предмет «Физическая культура» изучается в среднем звене в объёме 525 ч, с 5 по 9 класс – 105 ч ежегодно, 3 часа в неделю. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей: -развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; -приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; -воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; -освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; -достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями учащегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья; -становление и развитие личности учащегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости. Образовательный процесс учебного предмета в основной школе направлен на решение следующих задач: -обеспечить доступность получения качественного основного общего образования, достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми учащимися; -обеспечить эффективное сочетание урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений; -укрепить здоровье, развить основные физические качества (гибкость, общая выносливость, специальные и специфические координационные, скоростные и скоростно- силовые способности) и повысить функциональные возможности организма (сердечно- сосудистые, дыхательные, нервной системы и опорно-двигательного аппарата). -содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, развить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; -обучить основам базовых видов двигательных действий; -развить координационные и кондиционные способности; -сформировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развить волевые и нравственные качества; -выработать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; -углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах; -воспитать потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; -выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; -сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей; -воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности. Планируемые результаты изучения учебного предмета. 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. - умение выполнять нормативы Всероссийского спортивного комплекса Готов к Труду и Обороне “ГТО”.

02-09

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель ШМО  / М.В. Каргина / Протокол № <u>7</u> от « <u>14</u> » <u>08.2019г.</u>	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «СОШ № 16»  А.В. Кириллова/ « <u>14</u> » <u>08.2019г.</u>	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16»  И.А. Коновалова / Приказ № <u>282</u> от « <u>14</u> » <u>08.2019г.</u>
---	--	---



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для 5 А, Б класса  
Каргиной Марины Владимировны  
учителя первой квалификационной категории

2019 – 2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 5 а, б, классов разработана в соответствии с:

1. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

2. Учебный план МБОУ «СОШ № 16» на 2016-2021 учебный год.

3. Положение о рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

### **«Физическая культура»**

**Личностные** – включают в себя готовность и способность обучающихся к самообразованию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные** – включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками. Построение индивидуальной образовательной траектории.

**Предметные** – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя 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». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **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.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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 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 занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Результаты изучения учебного предмета**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.

#### ***Легкая атлетика.***

- Беговые и прыжковые упражнения
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность, с трех шагов разбега.

#### ***Лыжные гонки***

- Техника передвижений на лыжах
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### ***Спортивные игры***

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014г. №172 с 1 сентября 2014г. в Российской Федерации вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа физического воспитания.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 5 классе соответствует III СТУПЕНИ

### III ступень

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег 1500м (мин,с)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или на 2 км ( мин,с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре на полу	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола	Касание пола	Касание пола	Касание пола	Касание пола	Касание пола
Испытания (тесты по выбору)							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	Метание мяча весом (150 гр.)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах 2 км	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание 50 (мин,с)	Без учета времени	Без учета времени	0,50	Без учета времени	Без учета времени	1,05
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция - 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25



10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход на дистанцию 5 км					
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	6	7	8	6	7	8

Промежуточная аттестация в форме тестовых заданий и годовой оценки.

#### Учебно-методический комплект

Образовательная программа ориентирована на использование учебного пособия:

«Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях.- 2-е изд. – М: Просвещение, 2012. – 104 с.

Поурочные разработки по физической культуре к учебникам М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 5 класс, Москва «Вако», 2015г.

#### Дополнительная литература для учащихся:

1. Бойко А. Нет средства равноценного. – М: ФиС, № 4, 1999.
2. Учебник В.И.Ляха, А.А.Зданевич «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Просвещение, 2011г.
3. Колосков А. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. – Физкультура и спорт. № 9, 2001.
4. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому Москва. Физкультура и спорт. 1983г.
5. Савельева, Ю. Ревматизм, радикулит, остеохондроз / Ю.Савельева. – М: РИПОЛ классик, 2005.

**Учебно-методический комплект:** Образовательная программа ориентирована на использование учебного пособия: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях.- 2-е изд. – М: Просвещение, 2012. – 104 с. Поурочные разработки по физической культуре к учебникам М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 7 класс, Москва «Вако», 2015г.

#### Источники информации и средства обучения

1. Абзалов Р.А. Физическая культура: учебное пособие / – Казань : Магариф, 2005.
2. Хайрутдинов С.С. Физическое воспитание учащихся на основе разноуровневого подхода и использования педагогической диагностики – Казань: РИЦ «Школа», 2007.

3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине / - М: ФиС, 1988.
  4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия - М:ФиС, 1989.
  5. Карповский Г.К. ФиС в повышении работоспособности и учебно-трудовой интенсивности студентов. Теория и практика ФК - № 10, 1987.
  6. Амосова Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – М: РИПОЛ классик, 2005.
7. Семенов Ю.И. Навык плавания каждому. Москва. Физкультура и спорт

Электронно-образовательный ресурс

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<b>Основы знаний.</b> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования	<b>В процессе урока</b>	<b>Раскрывать</b> историю возникновения и формирования физической культуры.  <b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности. <b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  <b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. <b>Приводить</b> примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение

	<p>правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p>		<p>Всероссийских Олимпиад.</p> <p><b>Определять</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно <b>объяснять</b> основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. <b>Характеризовать</b> упражнения по функциональной направленности, <b>отбирать</b> их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. <b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, <b>планировать</b> их в режиме учебного дня и учебной недели. <b>Объяснять</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. <b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p><b>Определять</b> положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. <b>Соблюдать</b> правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
2.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать режим физической нагрузки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с исправлением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых, метательных и прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. <b>Применять</b> различные упражнения на развитие выносливости и скоростных способностей. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p>
3.	<b>Волейбол</b>	<b>21</b>	<p><b>Использовать</b> игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику нижней боковой подачи, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно <b>взаимодействовать</b> с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника. <b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p>
4.	<b>Гимнастика с элементами</b>	<b>16</b>	<b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления

	<b>акробатики и единоборств</b>		здоровья и развития физических качеств. <b>Описывать</b> технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b> правильность их выполнения. <b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. <b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>уметь находить</b> ошибки и способ их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. <b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способ их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности
5.	<b>Футбол, мини-футбол</b>	<b>9</b>	<b>Использовать</b> игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику ведения мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и <b>использовать</b> эти передачи в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику удара с разбега по катящемуся мячу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности.
6.	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>	<b>Использовать</b> игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику остановки двумя шагами и <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику остановки прыжком и <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику ловли мяча после отскока от пола и <b>демонстрировать</b> её в процессе игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. <b>Использовать</b> ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.
7.	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	<b>Описывать</b> технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода;

			<p><b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м).</p> <p><b>Описывать</b> технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход; <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики). <b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. <b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p>
8.	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p><b>Применять</b> плавательные упражнения для развития соответствующих физических и координационных способностей. Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><b>Измерять</b> результаты. Помогать их оценивать и проводить соревнования.</p>
9.	<b>Бадминтон</b>	<b>6</b>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к напарнику по игре.</p>
10.	<b>Туризм</b>	<b>4</b>	<p><b>Организовывать</b> и проводить занятия прикладной физической подготовкой. <b>Демонстрировать</b> разработку маршрута туристического похода, распределение обязанностей участников похода.</p> <p><b>Применять</b> туристические основы в жизнедеятельности учащихся. <b>Описывать</b> теоретическую часть по туристическому снаряжению.</p>
11.	<b>Национальные игры и виды спорта</b>	В процессе уроков игровых видов спорта	<p><b>Описывать</b> содержание игр. <b>Организовывать</b> самостоятельные игры с учащимися.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместной игры.</p>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№ урок а	Раздел, тема	Коли честв о часов	Дата проведения		Дата проведения	
			по плану 5А	по факту 5А	по плану 5Б	по факту 5Б
1.	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Высокий старт	<b>11/1</b>	3.09		2.09	
2.	Высокий старт, бег с ускорением. Круговая эстафета.	<b>1</b>	4.09		3.09	
3.	Высокий старт, бег 30м. Встречная эстафета, развитие быстроты	<b>1</b>	7.09		4.09	
4.	Высокий старт, бег с ускорением, финиширование	<b>1</b>	9.09		9.09	
5.	Бег 60 м на результат, знакомство с нормами ГТО	<b>1</b>	10.09		10.09	
6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	<b>1</b>	11.09		11.09	
7.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	<b>1</b>	16.09		16.09	
8.	Прыжок с разбега. Метание мяча в цель	<b>1</b>	17.09		17.09	
9.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	<b>1</b>	18.09		18.09	
10.	Бег на средние дистанции	<b>1</b>	23.09		23.09	
11.	Бег в равномерном темпе 1000м	<b>1</b>	24.09		24.09	
12.	<b>Волейбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками	<b>16/1</b>	25.09		25.09	
13.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Нормы ГТО	<b>1</b>	30.09		30.09	
14.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	<b>1</b>	1.10		1.10	
15.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	<b>1</b>	2.10		2.10	
16.	Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед	<b>1</b>	7.10		7.10	
17.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	<b>1</b>	8.10		8.10	
18.	Передача мяча двумя руками сверху в парах	<b>1</b>	9.10		9.10	
19.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	<b>1</b>	14.10		14.10	
20.	Выдающиеся успехи отечественного волейбола	<b>1</b>	15.10		15.10	
21.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.	<b>1</b>	16.10		16.10	
22.	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	<b>1</b>	21.10		21.10	
23.	Оценка техники нижней прямой подачи	<b>1</b>	22.10		22.10	
24.	Учебно-тренировочная игра через сетку	<b>1</b>	23.10		23.10	

№ урока	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения		Дата проведения	
			по плану 5А	по факту 5А	по плану 5Б	по факту 5Б
25.	Передачи мяча сверху через сетку	1	28.10		28.10	
26.	Передача сверху	1	29.10		29.10	
27.	Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»	1	11.11		11.11	
<b>2 четверть, гимнастика 16 часов, мини-футбол 5 часов</b>						
28.	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Висы, строевые упражнения	16/1	7.11		7.11	
29.	Строевые упражнения. Висы. Подтягивание в висе.	1	12.11		12.11	
30.	Строевые упражнения. Висы. Тестирование по прессу	1	13.11		13.11	
31.	Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей	1	18.11		18.11	
32.	Гимнастические упражнения на снарядах.	1	19.11		19.11	
33.	Техника выполнения висов. Подтягивания в висе.	1	20.11		20.11	
34.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	25.11		25.11	
35.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	26.11		26.11	
36.	Строевые упражнения. Опорный прыжок	1	27.11		27.11	
37.	Опорный прыжок. Лазание по канату. Тест по прыжкам через скакалку	1	2.12		2.12	
38.	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	3.12		3.12	
39.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	1	4.12		4.12	
40.	Акробатика. Кувырок вперед	1	9.12		9.12	
41.	Кувырок вперед и назад	1	10.12		10.12	
42.	Стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий	1	11.12		11.12	
43.	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	1	16.12		16.12	
44.	<b>Мини-футбол.</b> Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещения игрока. Удар по мячу	5/1	17.12		17.12	
45.	Остановка катящегося мяча	1	18.12		18.12	
46.	Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1	13.12		13.12	
47.	Остановка, ведение мяча	1	24.12		24.12	
48.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	25.12		25.12	
<b>3 четверть, лыжная подготовка 12 часов, баскетбол 8 часов, волейбол 5 часов, бадминтон 6 часов</b>						
49.	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного и одновременного хода	12/1	13.01		13.01	

50.	Попеременный двухшажный ход	1	14.01		14.01	
51.	Одновременный бесшажный ход	1	15.01		15.01	
52.	Одновременный двухшажный ход	1	20.01		20.01	
53.	Техника подъемов и спусков	1	21.01		21.01	
54.	Спуск в высокой стойке	1	22.01		22.01	
55.	Дистанция 1км со средней скоростью	1	27.01		27.01	
56.	Торможение плугом и упором	1	28.01		28.01	
57.	Подъём «полуёлочкой»	1	29.01		29.01	
58.	Дистанция 2 км – мальчики и 1 км – девочки	1	3.02		3.02	
59.	Непрерывное передвижение	1	4.02		4.02	
60.	Игры на лыжах	1	5.02		5.02	
61.	<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	8/1	10.02		10.02	
62.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1	11.02		11.02	
63.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	12.02		12.02	
64.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча в парах с шагом	1	17.02		17.02	
65.	Ведение мяча в движении. Ловля мяча на месте в круге	1	18.02		18.02	
66.	Техника ведения мяча на месте. Бросок мяча от головы с места	1	19.02		19.02	
67.	Техника ведения мяча с изменением направления	1	24.02		24.02	
68.	Бросок двумя руками снизу в движении	1	25.02		25.02	
69.	<b>Волейбол.</b> Прием и передача сверху	5/1	26.02		26.02	
70.	Прием и передача снизу	1	2.03		2.03	
71.	Техника перемещений	1	3.03		3.03	
72.	Прямая нижняя подача с 6 метров	1	4.03		4.03	
73.	Волейбол прием от сетки	1	9.03		9.03	
74.	<b>Бадминтон.</b> Бадминтон, координация движений	6/1	10.03		10.03	
75.	Бадминтон, удары по волану	1	11.03		11.03	
76.	Бадминтон, отработка ударов	1	16.03		16.03	
77.	Отработка смены хватки ракетки	1	17.03		17.03	
78.	Отработка игры через сетку по линии	1	18.03		18.03	
79.	Учебные игры	1	1.04		1.04	
80.	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	10/1	6.04		6.04	
81.	Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку. Метание малого мяча	1	7.04		7.04	



82.	Прыжок в высоту: приземление. Метание мяча на дальность	1	8.04		8.04	
83.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	13.04		13.04	
84.	Высокий старт, бег по дистанции.	1	14.04		14.04	
85.	Высокий старт. Встречная эстафета	1	15.04		15.04	
86.	Бег на 30 м. Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	20.04		20.04	
87.	Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств	1	21.04		21.04	
88.	Бег на средние дистанции. Сдача проектных работ	1	22.04		22.04	
89.	Бег 1000 м на результат	1	27.04		27.04	
90.	<b>Туризм</b> основы организации походов	4/1	28.04		28.04	
91.	Туризм, разработка маршрута	1	29.04		29.04	
92.	Туризм, туристическое снаряжение	1	4.05		4.05	
93.	Туристическая полоса препятствий	1	5.05		5.05	
94.	<b>Плавание.</b> Теория. Основы плавания	8/1	6.05		6.05	
95.	Теория. Основы плавания	1	11.05		11.05	
96.	Теория. Спортивные способы плавания	1	12.05		12.05	
97.	Теория. Спортивные способы плавания	1	13.05		13.05	
98.	Теория. Плавание, техника кроля	1	18.05		18.05	
99.	Теория. Плавание, техника кроля	1	19.05		19.05	
100.	Теория. Транспортировка пострадавшего	1	20.05		20.05	
101.	Теория. Оказание первой помощи на воде	1	25.05		25.05	
102.	<b>Футбол.</b> Удары по воротам	4/1	26.05		26.05	
103.	Оценка техники остановки катящегося мяча. Удар внутренней стороны стопы	1	27.05		27.05	
104.	Промежуточная аттестация	1	28.05		28.05	
105.	Учебная игра футбол	1	29.05		29.05	

### Лист изменений в тематическом планировании 5 А класс

[illegible]

**Лист изменений в тематическом планировании 5 Б класс**

[illegible]