

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

РАССМОТРЕНО:

На заседании МО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шойнжонова Чингиса Солбоновича

без категории

Класс: 5

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
от «18» август 2021 г.

2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре в 5 классе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы ОУ, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- «содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В

процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 ч в неделю. Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

2. Планируемые результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Метапредметные результаты:

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперед и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

3. Содержание тем учебного курса.

Тема 1. Легкая атлетика (28 часов).

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест - 1000м, бег без учета времени (контроль) - 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 2. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (32 часа).

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу и футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар Учебная игра.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (10 час).

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.

Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 4. Плавание (22 часов).

Техника безопасности при проведении занятий в бассейне. Обучение 4 стилям в плавании. Обучение скольжению в воде, кроль ногами, руками, задержки дыхания.

Тема 5. Фитнес - аэробика и ОФП (6 часов).

История развития фитнес - аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Тема 6. Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: стрельба из лука, борьба (4 часа).

Знакомства с национальными видами спорта. Знакомства выдающимися спортсменами РБ. Правила борьбы и стрельбы из лука.

4. Тематическое планирование

№	Виды	Часы	Темы
1	Легкая атлетика	28	Спринтерский бег, кроссовая подготовка, метание гранаты, прыжки с разбега, прыжки с места, прыжки в высоту, толкание ядра, эстафетный бег
2	Спортивные игры	32	Футбол, баскетбол, волейбол, теннис
3	Гимнастика	10	Акробатика, опорные прыжки, лазание по канату Работа со снарядами
4	Плавание	22	Кроль на спине Кроль на груди Брасс
5	Фитнес и ОФП	6	Бег, ору, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук
6	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: стрельба из лука	4	История, выдающиеся спортсмены, правила стрельбы
	итого	102ч	

Тематическое планирование - 5 класс

1 четверть		Тематическое планирование - 5 класс							Дата проведения
п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	Легкая атлетика 15 ч	3 Спринтерский бег, эстафетный бег	4	5 Обучающий	6 Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон. Развитие быстроты координации, памяти, мышления. П/и «Третий лишний» Инструктаж по ТБ «Лёгкая атлетика»	7 Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	8	9 Повторение терминологии: спринтерская дистанция, старт, стартовый разгон.	10 03.09
			Урок №2	Обучающий	Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, координации, формирование осанки. П/и «Охотники и утки».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течении двух минут; 3 подхода по 2 мин 3 раза в день.	07.09
		Спринтерский бег, прыжок в высоту (перепагивание).	Урок №3	Обучающий	Техника спринтерского бега (бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в высоту (перепагиванием). Развитие быстроты, прыгучести. Игра на внимание «Запрещённое движение». Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с разбега способом «перепагивания»	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперёд по положению сидя, см): Девочки – «4»-8-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»-6-8; «5»- 9 и выше.	Повторение терминов: финиш, прыжки в высоту, способ прыжков «перепагивание» («пожницы»).	08.09
			Урок №4	Обучающий	Техника прыжка в высоту способом «перепагивания», техника спринтерского бега. Развитие прыгучести, быстроты, координации. П/и «Стой!».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с разбега способом «перепагивания»		Сделать плакаты – картинки: 1) сердца и сосудов человека; 2) упрямлений – комплекс утренней гимнастики.	08.09
		Равномерный бег прыжок в длину с разбега.	Урок №5	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в длину с разбега, техника равномерного бега. Развитие прыгучести, быстроты, формирование правильной осанки. Встречная эстафета.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега	КУ. Бег 60м: Девочки – «4»-12.3 «5» -11.00 и ниже.		10.09

	Легкая атлетика		Урок №15	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в длину с места, техника челночного бега. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки. П/и «Воздух, вода, земля».	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места	КУ. Подтягивание на перекладине мальчики. «5» - 5 и выше; «4» - 3. Девочки на низкой перекладине: «5» - 15 «4» - 9 «3» - 7 Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 30сек.: «5» - 23 и выше; «4» - 18 - 22.	05.10
	Легкая атлетика		Урок №16	Обучающий	Техника прыжка в длину с места, техника челночного бега, ловли высоко летящего мяча. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, формирование осанки Игра «Пионербол», Игра на внимание «Воздух, вода, земля».	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с мес.		06.10
	Легкая атлетика		Урок №17	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в длину с места, ловли высоко летящего мяча Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести П/и «Невод»	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места	КУ. Прыжок в длину с места: Девочки - «5» - 150 и выше; «4» - 130; Мальчики - «5» 160 и выше; «4» - 140;	08.10
	Спортивные игры 6 ч	«Футбол» 3 ч	Урок №18	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол - ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. Игра-викторина «Дыхание».	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	ДЗ. Упражнения для развития быстроты движения: (5кл -упр. 23-29). 1) Вис на перекладине - в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгибая и разгибая их в коленях. 2) В быстром темпе сносить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу. 3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище.	12.10
	Плавание	плавание	Урок №19,20	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.			13.10 15.10 19.10

	Спортивные игры	футбол	Урок №21	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощённым правилам.	ДЗ. Урока №17.	20.10.
	Спортивные игры	футбол	Урок №22	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, передача мяча. Эстафеты. Игра «Собачки». Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	ДЗ. Урока №17.	20.10.
	Спортивная игра	Баскетбол 2 ч	Урок №23.24	Обучающий	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/и «Охотники и утки». ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Повторение терминологии: техника, стойка баскетболиста, баскетбол (в переводе с англ.) - мяч	22.10. 28.10.
	Плавание	Плавание	Урок №25.26	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.			27.10. 29.10.
	Спортивная игра	Настольный теннис 1 ч	№27	Обучающий	Поддача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар	Уметь шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°		29.10.

2 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Плавание 8 ч	плавание	№28.29	Обучающий	Кроль на груди. Прыжки воду.	Уметь держаться воде			09.11
	Спортивная игра 9 ч	Баскетбол 2ч	№30	Обучающий	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/и «Охотники и утки». ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Повторение терминологии: техника, стойка баскетболиста, баскетбол (в переводе с англ.) - мяч	10.11
	Спортивные игры		№31	Обучающий	Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости. П/и «Колдун», «П и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Поднимание и опускание туловища из положения лёжа за 30 сек.	11.11
	Спортивные игры	Настольный теннис 2 ч	№32-33	Обучающий	Поддача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар	Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°			16.11. 17.11

			№ 34, 35	Обучающий	Кроль на спине. Работа над дыханием							29.12.11
Спортивные игры	Плавание											
Спортивные игры	Настольный теннис 1 ч	№36	Обучающий	Обучающий	Подача по правым и левым углам поперечной Налаживающий удар				Уметь «подрезать» шарик руки под углом 45°			30.11
Спортивные игры	Баскетбол 4ч	№37	Обучающий	Обучающий	Остановка двумя шагами; техника поворота; техника броска одной рукой от с места. Развитие координации, быстроты. ПИИ «Салки», Игра на внимание «Найди свое место», ПИ «Вороны и воробьи».				Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия			03.12
Спортивные игры		№38-39	Обучающий	Обучающий	Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом; техника поворота. Эстафеты. Развитие координации, внимания, быстроты.				Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические д.			04.12 08.12
Плавание	Плавание	Урок № 40, 41	Обучающий	Обучающий	Кроль на груди. Работа над дыханием							10.12 14.12
Спортивные игры		№42	Обучающий Контрольный	Обучающий	Ловля и передача мяча; ведение мяча на месте. Развитие ловкости, быстроты. Игра «Сто быстрее», ПИ «Мяч капитану», игра на внимание «Карлики и великаны».				Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия			15.12
Фитнесс и ОФП 4 ч	Фитнесс и ОФП	Урок №43	Разучивание шагов фитнеса	Разучивание шагов фитнеса	Уметь передвигаться в такт музыке				Развитие двигательных качеств			17.12
Плавание	Плавание	№46-47	Обучающий	Обучающий	Прыжки вводу. Эстафета.				Уметь плавать			22.11
Фитнесс и ОФП	Фитнесс и ОФП	№48	Построение свободных комбинаций	Построение свободных комбинаций	Уметь передвигаться в такт музыке				Развитие двигательных качеств			29.12

Зчетверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2 Гимнастика и перетягивание каната-вариативно 13 ч	3 Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через козла.	4 №49-50	5 Обучающий	6 Гимнастика (Презентация) Переноска грузов, гимнастических снарядов. Разучивание нового комплекса упражнений. Совершенствование ранее изученные акробатические упражнения: упор присев и кувырок вперёд в упор присев; упор присев и перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор присев; из положения лёжа на спине выйти в мост; Лазание по канату в два приёма; равновесие; опорный прыжок через козла. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений. Инструктаж по ТБ.	7 Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	8	9 1) Подтягивание из виса стоя; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Прогитание туловища из положения лёжа бёдрами на скамейке; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта. 5) В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до касания коленями груди. 6) Сгибание и разгибание рук в упоре. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах, акробатические по 6-8 раз. Знать название каждого упражнения и его действие на организм.	10 <i>11.01.</i> <i>12.01</i>
			Урок № 51	Обучающий	Переноска грузов, гимнастических снарядов и их установка. Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма, равновесия. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силы, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) В висе на гимнастической стенке поднимание ног; 4) Поднимание гантелей или растягивание	<i>11.01.</i>

	Плавание 2 ч	Плавание 2 ч	Урок № 52-53	Обучающий	Кроль на груди	Уметь выдыхать воду, последовательность работы ног и рук	резинового бинта. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах, акробатические по 6-8 раз		
	Гимнастика и перетягивание каната-вариативно		Урок № 54-55	Контрольный	КУ выполнение акробатических упражнений. Комплекс ритмической гимнастики. Совершенствование техники лазания по канату в два приёма, опорного прыжка через козла, равновесия. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движения.	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Подтягивание в висе мальчики и девочки; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочередно, правой и левой рукой.	21.11 25.11	
			Урок № 56-57	Контрольный	КУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Совершенствование техники лазания по канату и удержания в равновесии. Развитие силы, ловкости, координации движения.	Уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	Опорный прыжок - 2 попытки, оценка по лучшей попытке.	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2) В висе на гимнастической стенке поднимание ног, поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочередно, правой и левой, движением от плеча вверх; 4) Поднимание туловища из положения лёжа; Каждое упр. Выполняются в течение 15сек. по три подхода.	26.11. 28.11
	Плавание 2 ч		Урок № 58-59	Обучающий	. кроль на груди	уметь выдыхать воду и сделать вдох.			
			Урок № 60-61	Обучающий Контрольный	КУ. Лазание по канату в два приёма.	Уметь выполнять технику лазания по канату в два приёма	КУ. Мальчики: «5» - 5м; «4» - 4м;	1) Приседание на одной ноге с поддержкой;	01.02 02.02 04.02 08.02

							Техника смешанных висов. Развитие силы, ловкости, координации движения, скоростно-силовых качеств.		«3» - 3м. Девочки: «5» - 4м; «4» - 3м; «3» - 2м.	2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Растягивание резинового бинта (закреплённого на уровне груди) в положении полулёжа, полусогнувшись, движением рук спереди-назад (Гребковые движения) поочерёдно правой и левой рукой. Все упр. Выполняются до отказа.	09.02 11.02	
	Национально-региональный компонент 2	Борьба	Урок № 62-63	Обучающий	Истории борьбы							
	Плавание 2 ч	Плавание 2 ч	Урок № 64-65	Обучающий	Кроль на груди	уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук						
	Гимнастика и перетягивание каната-вариантно		Урок № 66	Обучающий	Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полуштангат. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости. Игра соревнование «Чья команда сильнее».	Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусьях.			1) Приседание на одной ноге с поддержкой; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Растягивание резинового бинта (закреплённого на уровне груди) в положении полулёжа, полусогнувшись, движением рук спереди-назад (Гребковые движения) поочерёдно правой и левой рукой. Все упр. Выполняются до отказа.	15.02 16.02 18.02		

			Урок № 67	Обучающий Контрольный	КУ. Смешанные висы. Подъем переворотом из виса на в/ж и переход из стойки на лопатках в полушпагат. и ловкости.	Уметь выполнять акробатическую связку из рязученных упражнений, упражнения на перекладине, брусьях.	Перекладина – из виса стоя вис завесом одной, вис прогнувшись (через вис двумя), вис согнувшись, вис стоя сзади, вис стоя силой или толчком ног.		22.02
Спортивные игры 2 ч	Баскетбол	М68-69	Обучающий	Остановка двумя шагами; техника поворота; техника броска одной рукой от с места. Развитие координации, быстроты. ПИИ «Салки», Игра на внимание «Найди своё место», ПИ «Вороны и воробьи».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия	Выполнить по 50 раз на каждую руку имитацию броска.		15.02 01.03	
Плавание 2 ч	Плавание 2 ч	Урок № 70-71	Обучающий	Кроль на груди		уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук		02.03 04.03	
Фитнесс и ОФП 2 ч	Фитнесс	Урок №72-73		Бег, ОРУ, СБУ, подьем туловища, прыжки с полного приседа. Сгибание и разгибание рук.				09.03 11.03	
Спортивные игры		Урок №74-75		Подвижные игры вышибала, перестрелка		Развитие двигательных качеств		15.03 16.03	
Плавание 2 ч	Плавание 2 ч	Урок №76-77	Обучающий	Кроль на спине		уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук		18.03 22.03	
Спортивные игры		Урок №78	Развивающий	перестрелка				22.03	

4 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Спортивные игры 8ч	Настольный теннис 4ч	Урок №79-80	Обучающий	Игра				05.04 08.04
		Футбол 6ч	Урок №81-82	Обучающий	Игра				08.04 12.04
			Урок №83-84	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, передача мяча. Эстафеты. Игра «Собачки». Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам	ДЗ. Упражнения для развития быстроты движения: (5кл –упр.23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгибая и разгибая их в коленях. 2) В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу. 3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище. 5) В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь.		13.04 15.04
		Футбол	Урок №85-86	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.			19.04 20.04
	Национально-региональный компонент	Борьба	Урок №87-88	Обучающий	Изучение приемов				22.04 26.04
	Легкая атлетика	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Урок №89-90	Обучающий	Техника длительного бега по прямой. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. П/и «Ловля цыпочкой», «Мячом в цель»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 30м: Девочки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6; Мальчики – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;		24.04 29.04

			6-минутный бег, метание малого мяча в цель	Урок №91-92	Обучающий	Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперед) в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.	Подготовить комплекс ОРУ на месте.	29.04 08.05
		Обучающий Контрольный	№93-94	Обучающий Контрольный	Техника длительного бега, бега по прямой. Эстафеты. Развитие выносливости, П/и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 30м. Девочки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6; Мальчики – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;			04.05 06.05
		Обучающий Контрольный	№95-96	Обучающий Контрольный	Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперед) в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.			10.05 11.05
		Обучающий	№97-98	Обучающий	Техника равномерного бега, метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Пионербол»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель		1) Стоя на одной ноге, притягивание руками согнутой ноги к груди; 2) стоя на одной ноге, притягивание согнутой назад ноги к ягодице; 3) взмахи прямой ногой вперед и назад.		15.05 17.05

		6-минутный бег, прыжок в высоту.	№99-100	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в высоту, бег со сменной лидера, преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств, координации прыгучести	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в высоту	КУ. Бег 1000м: Девочки – «5» - 5.17 и ниже; «4» - 5.56 - 5.18; Мальчики – «5» - 4.34 и ниже; «4» - 5.11 – 4.35;	18.05 20.05
			№ 101-102	Контрольный	Техника прыжка в высоту. Метание малого мяча с разбега. Развитие прыгучести, координации, скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Футбол»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в высоту	КУ. Прыжок в длину с места: Девочки – «5» - 151 и выше; «4» - 140-150; Мальчики – «5» 161 и выше; «4» - 140-160;	24.05 25.05

6. Система оценивания планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Оценка предметных результатов.

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета «физическая культура».

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия.

По выполнению учебного норматива:

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

«5» баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

Метод наблюдения. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит, в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

Вызов. Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

Комбинированный. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

ГТО в школу

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности.

В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения - урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся.

Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.