МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛАТЫШОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и одобрена  На заседании ШМО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « » августа 2021г. | **УТВЕРЖДЕНО:**  Директор  МБОУ «ЛАТЫШОВСКАЯ СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А.Кадрякова « » августа 2021г. |

**Рабочая программа**

**на 2021 – 2022 учебный год**

**по предмету физическая культура**

**5-11 классов.**

:

Составитель программы

Байчурина Рауза Фаритовна,

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

.

2021-2022г.

**Содержание рабочей программы:**

**1. Пояснительная записка.**

1.1 Статус программы.

1.2. Назначение программы.

1.3. Цель и задачи программы.

1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1.5. Особенности программы.

1.6. Цели изучения курса.

1.7. Цель изучения национально-регионального компонента.

**2. Содержание программы курса физической культуры в 5 классе.**

**3. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса.**

**4. Тематическое планирование.**

**5. Календарно-тематический план.**

**6. Контрольные нормативы.**

**7.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

**1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 5

**Всего часов на изучение программы:** 68.

**Количество часов в неделю:** 2 часа.

**1.1. Статус программы.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса

- является основой физического воспитания школьников;

- приложением к образовательной программе основного общего образование

МБОУ «Латышовская СОШ»

- обеспечивает усвоение школьниками 5 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.)

- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 5 класса;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 5 классе.

**1.2. Назначение программы.**

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МБОУ «Латышовская СОШ» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации среднего общего образования;

- для администрации МБОУ «Латышовская СОШ» программа является основанием для определения качества реализации основного общего образования;

- категория учащихся: учащиеся 5 класса МБОУ «Латышовская СОШ».

- сроки освоения программы: 1 год.

**1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования».

2. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089».

3. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 31 марта 2016г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

4. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.

5. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

6. Образовательную программу основного общего образования по формированию учебных планов при переходе на ФГОС ООО»

7.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.

8. Учебный план МБОУ «Латышовская СОШ» на 2021-2022 учебный год.

Приказ от 31.08.2019г. №212.

**1.4. Особенности программы.**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, информационно-коммуникативных, познавательных, рефлексивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка». В соответствии приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. №609 в программу включена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**1.5. Цели и задачи программы.**

Главная цель программы – это формирование личности. Готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных 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 приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

**1.6. Цель изучения национально регионального компонента:**

- приобщение школьников 5 класса к богатому миру национальных игр;

- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории

Республики Мордовия

- формирование у детей культуры межнационального общения через осязание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе

**2. Содержание программы**

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на занятиях по футболу (мини-футболу). Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировать и регуляции своей деятельности.

**3.Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 5 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количество часов | Четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| I. | Базовая часть  54 | | | | | |
| 1.1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе уроков (8 часов) | | | | |
| 1.2. | Баскетбол (мини баскетбол) | 6 | - | 6 | - | - |
| 1.3. | Волейбол | 6 | - | - | 6 | - |
| 1.4. | Лёгкая атлетика | 16 | 7 | 2 | - | 7 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 12 | 6 | - | - | 6 |
| 1.6. | Гимнастика | 14 | 2 | 6 | 6 | - |
| II. | Вариативная часть  14 | | | | | |
| 2.1. | Национально региональный компонент. | В процессе уроков (12%) | | | | |
| 2.2. | Баскетбол | 4 | - | - | 4 | - |
| 2.3. | Волейбол | 4 | - | - | 4 | - |
| 2.4. | Футбол | 6 | 3 | - | - | 3 |
| III. | Количество часов. | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

**4.Тематический план для 5 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | | **Кол-во часов** | **Тематическое планирование** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** |
| I. | (8 часов) Знания о физической культуре | | | | |
| 1. | История физической культуры | В процессе урока | | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Развитие физической культуры и спорта в России. | *Знать (понимать):*  -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | В процессе урока | | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы, влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. | *Знать (понимать):*  -Основные показатели физического развития.  -Правила составления комплексов упражнений. |
| 3. | Физическая культура человека | В процессе урока | | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями. | *Знать (понимать):*  -основное содержание режима дня.  -гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений.  -правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.  -правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями. |
| II. | (2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности. | | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | | В процессе урока | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.  Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений | *Уметь:*  -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;  -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | | 2 | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | *Уметь:*  - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. |
| III. | (68 часа) Физическое совершенствование | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | В процессе урока | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | *Уметь:*  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью | | 12 | Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Метание набивного мяча разными способами. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине. | *Уметь:*  - выполнять прыжки через скакалку;  -выполнять поднимание туловища, лёжа на спине;  -выполнять отжимание, приседание и подтягивание;  -выполнять метание мяча 1 кг.  2 кг. и 3 кг. |
| Гимнастика с основами акробатики | | 14 | *Организующие команды и приёмы:* Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180 ◦ ; кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Стоики: на голове и руках, мост, на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).  Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  Передвижения по гимнастической скамейке, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.  Упражнения общей физической подготовки. | *Уметь:*  - выполнять строевые упражнения;  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации. |
| Лёгкая атлетика | | 16 | Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель, на дальность с разбега.  Упражнения общей физической подготовки. | *-Уметь:*  -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  -выполнять легкоатлетические упражнения. |
| Кроссовая подготовка | | 12 | Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 500 – 3000 м. Упражнения общей физической подготовки. | *-Умет:*  - выполнять кроссовый бег;  - восстанавливать дыхание. |
| Спортивные игры | | 26  10  10  6 | Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;  остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.  Упражнения общей физической подготовки. | *Уметь:*  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;  - играть по правилам. |
| IV. | Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | | По кален-дар -  ному плану | Участие в соревнованиях. | *Уметь:*  -выполнять Т.Б. во время поездки на соревнования;  -выполнять Т.Б. на соревнованиях;  -участвовать в соревнованиях по видам. |
| V. | Национально-региональный компонент | | В процессе урока  (12%) | Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РМ. Лучшие спортсмены РМ | *Уметь:*  -играть в подвижные игры;  -знать историю развития физической культуры и спорта в Мордовии |

**5. Календарно-тематический план для 5 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **раздел и тема урока** | **дата проведения урока** | | **домашнее задание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **I четверть** | | | | |
| 1 | Л./А.Т. Б. на уроках физкультуры. Мифы о зарождении Олимпийских игр. Техника высокого старта. (НРК). *Развитие физической культуры и спорта в Р. М* |  |  | Прыжки в длину с места |
| 2 | Л./А. Основные показатели физического развития. Техника бега на короткие дистанции. *Олимпийские призёры и чемпионы Р. М* |  |  | Прыжки в длину с места |
| 3 | Л./А. Формирование правильной осанки. **Контроль** техники бега на короткую дистанцию 30 м. |  |  | Прыжки в длину с места |
| 4 | Л./А. Режим дня. Техника бега на длинные дистанции. |  |  | Челночный бег 3х10, 2 раза. |
| 5 | Л./А. Утренняя гимнастика. **Контроль** техники и тактики шестиминутного бега. (НРК). *Захватить противника.* |  |  | Челночный бег 3х10, 2 раза., |
| 6 | Л./А. Закаливание. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | Отжимание |
| 7 | Л./А. Физкультминутки и физкультпаузы. **Контроль** техники прыжка в длину с разбега. |  |  | Отжимание |
| 8 | Кросс. Выбор места для занятий физическими упражнениями. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 500м. | техники |  | Отжимание от пола 3х10. |
| 9 | Кросс. Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег 800м. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12. |
| 10 | Кросс. Составление комплексов упражнений. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1000м. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12. |
| 11 | Кросс. Графические изображения. Кроссовый бег 1200м. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12. |
| 12 | Кросс. Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег 1300м. |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. |
| 13 | Кросс. Самонаблюдение и самоконтроль. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1500м. |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. |
| 14. | Гимнастика. Развитие гибкости. Техника лазания по канату.  *.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. |
| 15. | Гимнастика. Развитие координации движений. **Контроль** техники лазания по канату. |  |  | Отжимание 3х15. |
| 16. | Футбол. Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. Удары по мячу. |  |  | Отжимание 3х15. |
| 17. | Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. **Контрольное** тестирование по ОФП. |  |  | Отжимание от пола 3х10. |
| 18. | Футбол. Техника ведения мяча. |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х10. |
| **II четверть** | | | | |
| 19 | Баскетбол. Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. Упражнения без мяча. |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х10. |
| 20 | Баскетбол. Ловля и передача мяча разными способами. |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х10. |
| 21 | Баскетбол. Ведение мяча разными способами. **Контрольное** тестирование по ОФП. |  |  | Отжимание с хлопками 3х5. |
| 22 | Баскетбол. Бросок мяча по кольцу разными способами. |  |  | Отжимание с хлопками 3х5. |
| 23 | Баскетбол. Броски мяча по кольцу. **Контрольные** тесты по баскетболу. Учебная игра. |  |  | Отжимание с хлопками 3х5. |
| 24 | Баскетбол. Совершенствование технических приёмов в баскетболе. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12. |
| 25 | Гимнастика. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дыхательная гимнастика. Кувырок вперёд. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12. |
| 26 | Гимнастика. **Контроль** «Кувырок вперёд». Кувырок назад. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12. |
| 27 | Гимнастика. **Контроль** выполнения кувырка назад. Стойка на лопатках. |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. |
| 28 | Гимнастика. **Контроль** выполнения стойки на лопатках. Шпагаты. |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. |
| 29 | Гимнастика. Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |  |  | Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. |
| 30 | Гимнастика. Гимнастика для глаз. **Контрольное** тестирование по ОФП. |  |  | Отжимание с хлопками 3х8. |
| 31 | Л./А. Техника прыжка в высоту с разбега. |  |  | Отжимание с хлопками 3х8. |
| 32 | Л./А. **Контроль** техники прыжка в высоту с разбега. |  |  | Отжимание с хлопками 3х8. |
| **III четверть** | | | | |
| 33 | Гимнастика. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. |  |  | Прыжки в длину с места 3х5. |
| 34 | Гимнастика. **Контроль** техники опорного прыжка. *Перетягивание.* |  |  | Прыжки в длину с места 3х5. |
| 35 | Гимнастика. Упражнения на бревне (скамейке). |  |  | Прыжки в длину с места 3х5. |
| 36 | Гимнастика. **Контроль** техники упражнений на гимн.мате.  *Прыжок лягушки.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х10. |
| 37 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х10. |
| 38 | Гимнастика. **Контроль** техники выполнения кувырков.  (НРК). *Прыжок лягушки.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х10. |
| 39 | Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами. |  |  | Отжимание с хлопками 3х13. |
| 40 | Баскетбол. Совершенствование техники бросков по кольцу.  (НРК). *Захватить флаг.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х13. |
| 41 | Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. |  |  | Отжимание с хлопками 3х13. |
| 42 | Баскетбол. **Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  | Приседание 3х20. |
| 43 | Волейбол. Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. Правила волейбола. |  |  | Приседание 3х20 |
| 44 | Волейбол. Приём и передача мяча снизу и сверху. «Мяч через сетку». |  |  | Приседание 3х20. |
| 45 | Волейбол. **Контрольное** тестирование по волейболу. «Мяч через сетку». |  |  | Отжимание 3х15 |
| 46 | Волейбол. Передачи мяча в тройках. Учебная игра. |  |  | Отжимание 3х15. |
| 47 | Волейбол. Передачи мяча в зону соперника. Учебная игра. |  |  | Отжимание 3х15. |
| 48 | Волейбол. Технические приёмы в волейболе. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х12. |
| 49 | Волейбол. Тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х12. |
| 50 | Волейбол. Технические и тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х12. |
| 51 | Волейбол. Технические и тактические приёмы в волейболе. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Прыжки на скакалке 3х20. |
| 52 | Волейбол. Совершенствование технических и тактических приёмов. |  |  | Прыжки на скакалке 3х20. |
| **IV четверть** | | | | |
| 53 | Кросс. Кроссовый бег 1800 м. |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. |
| 54 | Кросс. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 2000 м.  ( |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. |
| 55 | Кросс. Кроссовый бег 2300 м. (НРК). |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. |
| 56 | Кросс. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 2500 м |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. |
| 57 | Кросс. Техника и тактика кроссового бега 2800 м. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. |
| 58 | Кросс. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 3000 м.*.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15. |
| 59 | Л./А. Т. Б. на лёгкой атлетике. Техника и тактика бега. |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. |
| 60 | Л./А. **Контроль** бега 30 м. |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. |
| 61 | Л./А. Совершенствование прыжка в длину с разбега. |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. |
| 62 | Л./А. **Контроль** прыжка в длину с разбега. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. |
| 63 | Л./А. Совершенствование техники метания мяча. (НРК). *Метание камня.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х13.. |
| 64 | Л./А. **Контроль** техники метания малого мяча в цель. (НРК). *Метание камня.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х13. |
| 65 | Л./А. **Контроль** метания мяча на дальность |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х15. |
| 66 | Футбол. Совершенствование технических приёмов в футболе. Правила футбола. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х15. |
| 67 | Футбол. **Контрольное** тестирование по футболу. Игра по правилам. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х15. |
| 68 | Футбол. Совершенствование тактических приёмов в футболе. Правила футбола. |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| **Всего часов 68** | | | | |

**6. Контрольные нормативы 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 5.6 | 6.1 | - | 5.8 | 6.2 | - |
| Бег 60 метров. | 10.8 | 11.5 | - | 11.0 | 11.5 | - |
| Шестиминутный бег. | 1.200 | 1.100 | - | 1.025 | 825 | - |
| Бег 1000 метров. | 6.00 | 7.00 | - | 7.00 | 8.00 | - |
| Бег 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |
| Челночный бег 3х10. | 8.9 | 9.5 | - | 9.4 | 10.1 | - |
| Прыжки в длину с места. | 150 | 140 | - | 140 | 130 | - |
| Прыжки в высоту с разбега. | 100 | 85 | - | 95 | 75 | - |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.20 | 2.80 | - | 2.80 | 2.40 | - |
| Бросок набивного мяча. | 8 | 6 | - | 6 | 4 | - |
| Метание малого мяча | 34 | 25 | - | 20 | 14 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 17 | 12 | 1 | 12 | 8 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 4 | 2 | 1 | 14 | 8 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 35 | 30 | 1 | 30 | 20 | 1 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | 12 | 9 | - |
| Прыжки на скакалке. | 34 | 32 | 1 | 38 | 36 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 46 | 44 | 2 | 44 | 42 | 2 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 8 | 6 | 1 | 7 | 5 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.10 | 9.45 |  | 9.20 | 10.10 |  |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

**7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Учебно-методический комплект.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014. Автор: А. П. Матвеев.

Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибоков М. Д.

Поурочные разработки по физической культуре 5 класс. Москва «Вако» 2016г.

Автор А. Ю. Патрикеев.

Рабочие программы. Физическая культура 1—11 классы. Волгоград. «Учитель» 2016г.

Автор А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова.