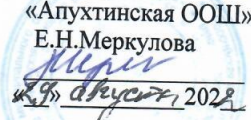


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Апухтинская основная общеобразовательная школа им. Е.Ф Бобылёвой народного
учителя СССР»
301448, Тульская область, Одоевский район, село апухтино, улица Центральная, д.76
Т.8(48736)5-43-36, e-mail:apuhtinoschool@yandex.ru

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От 29 августа 2022

«Согласовано»:
Заместитель
директора по УВР
К.В. Савушкина
Савушкина
«29» августа, 2022

«Утверждаю»:
и.о. Директор МКОУ
«Апухтинская ООШ»
Е.Н. Меркулова
Меркулова
«29» августа, 2022



**Рабочая образовательная программа
по предмету физическая культура
5 класс**

Составитель: учитель физической культуры
Алексашкина И.С

2022-2023 г.

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;
- обеспечивает усвоение школьниками 5 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 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 МКОУ «Апухтинская ООШ» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации среднего общего образования;
- для администрации МКОУ «Апухтинская ООШ» программа является основанием для определения качества реализации основного общего образования;
- категория учащихся: учащиеся 5 класса МКОУ «Апухтинская ООШ»
- 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. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.

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.

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 игр;
- воспитание эстетического вкуса через физ.культуру
- формирование у детей культуры межнационального общения через осознание 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 отдельно, 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.

3. Планируемые результаты.

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

Личностные результаты.

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культура:

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусках; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости: соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих

недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 регулирования своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятых общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузок, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и

координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведение дневника самонаблюдения.

№ 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. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса.

5. 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.	<i>Знать (понимать):</i> -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.	<i>Знать (понимать):</i> -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.	<i>Знать (понимать):</i> -основное

			<p>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, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.</p>	<p>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.</p>
II.	(2 часа) Способы (двигательной) физической деятельности.			
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	<p>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.</p> <p>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</p>	<p><i>Уметь:</i> -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки и физкультурных пауз; -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминутки и физкультурных пауз.</p>
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p>Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.</p> <p>Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><i>Уметь:</i> - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.</p>

Ш.	(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.	<i>Уметь:</i> - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общей 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.	<i>Уметь:</i> - 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	<i>Организующие команды и приёмы:</i> Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 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. Стойки: 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 шага, шаг галопа и польки). Передвижения по гимнастической скамейке,	<i>Уметь:</i> - выполнять строевые упражнения; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации.

		<p>ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	
Лёгкая атлетика	16	<p>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.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>-<i>Уметь:</i></p> <p>-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения.</p>
Кроссовая подготовка	12	<p>Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 500 – 3000 м. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>-<i>Умет:</i></p> <p>- выполнять кроссовый бег;</p> <p>-</p> <p>восстанавливать дыхание.</p>
Спортивные игры	26 10 10 6	<p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.</p> <p>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.</p> <p>Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>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).</p> <p>Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>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</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;</p> <p>- играть по правилам.</p>

			небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра. Упражнения общей физической подготовки.	
IV.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	По календарному плану	Участие в соревнованиях.	<i>Уметь:</i> -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 РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск.	<i>Уметь:</i> -играть в подвижные игры; -знать историю развития физической культуры и спорта в Адыгее.

6. Календарно-тематический план для 5 класса.

№	раздел и тема урока	дата проведения урока		домашнее задание
		по плану	по факту	
I четверть				
1	<u>Л./А.Т. Б.</u> на уроках физкультуры. Мифы о зарождении Олимпийских игр. Техника высокого старта. (НРК). <i>Развитие физической культуры и спорта в Р. А.</i>			Прыжки в длину с места 3x5. Стр. 6-9, 77-78.
2	<u>Л./А.</u> Основные показатели физического развития. Техника бега на короткие дистанции. (НРК). <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.</i>			Прыжки в длину с места 3x5. Стр.9-12, 76-77.
3	<u>Л./А.</u> Формирование правильной осанки. Контроль техники бега на короткую дистанцию 30 м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Прыжки в длину с места 3x5. Стр. 12-20, 76-77.
4	<u>Л./А.</u> Режим дня. Техника бега на длинные дистанции. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Челночный бег 3x10, 2 раза. Стр. 20-22, 75-76.
5	<u>Л./А.</u> Утренняя гимнастика. Контроль техники и тактики шестиминутного бега. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Челночный бег 3x10, 2 раза. Стр. 22-24, 75-76.
6	<u>Л./А.</u> Закаливание. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			Отжимание 3x15. Стр.25-

				26, 78-79.
7	<u>Л./А.</u> Физкультминутки и физкультпаузы. Контроль техники прыжка в длину с разбега.			Отжимание 3x15. Стр.26-28, 78-79.
8	<u>Кросс.</u> Выбор места для занятий физическими упражнениями. Контроль техники и тактики кроссового бега 500м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	техники		Отжимание от пола 3x10. Стр. 30-32.
9	<u>Кросс.</u> Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег 800м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x12. Стр. 32-33.
10	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x12. Стр. 33-43.
11	<u>Кросс.</u> Графические изображения. Кроссовый бег 1200м. (НРК). <i>Стать в угол.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x12. Стр.36-39.
12	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Стать в угол.</i>			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 44-48.
13	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Стать в угол.</i>			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 44-48.
14.	<u>Гимнастика.</u> Развитие гибкости. Техника лазания по канату. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 50-54.
15.	<u>Гимнастика.</u> Развитие координации движений. Контроль техники лазания по канату. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание 3x15. Стр. 55-58.
16.	<u>Футбол.</u> Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. Удары по мячу.			Отжимание 3x15. Стр. 106-109.
17.	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП.			Отжимание от пола 3x10. Стр. 109-110.
18.	<u>Футбол.</u> Техника ведения мяча.			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x10. Стр. 110-112.
II четверть				
19	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. Упражнения без мяча.			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x10. Стр. 94-95.
20	<u>Баскетбол.</u> Ловля и передача мяча разными способами. (НРК). <i>Стать в угол.</i>			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x10. Стр. 95-97.
21	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча разными способами. Контрольное тестирование по ОФП.			Отжимание с хлопками 3x5. Стр. 97-99.

22	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами.			Отжимание с хлопками 3x5. Стр. 99-100.
23	<u>Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. Контрольные тесты по баскетболу. Учебная игра.			Отжимание с хлопками 3x5. Стр. 99-100.
24	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов в баскетболе.			Приседание с выпрыгивание м 3x12. Стр. 94-100.
25	<u>Гимнастика.</u> Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дыхательная гимнастика. Кувырок вперёд. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>			Приседание с выпрыгивание м 3x12. Стр. 64-65.
26	<u>Гимнастика.</u> Контроль «Кувырок вперёд». Кувырок назад. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>			Приседание с выпрыгивание м 3x12. Стр. 66-68.
27	<u>Гимнастика.</u> Контроль выполнения кувырка назад. Стойка на лопатках. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 67.
28	<u>Гимнастика.</u> Контроль выполнения стойки на лопатках. Шпагаты. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 67.
29	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 59-63, 67-68.
30	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика для глаз. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание с хлопками 3x8. Стр. 63-64.
31	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Отжимание с хлопками 3x8.
32	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Стать в угол.</i>			Отжимание с хлопками 3x8.

III четверть

33	<u>Гимнастика.</u> Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Прыжки в длину с места 3x5. Стр. 68-72.
34	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники опорного прыжка. (НРК). <i>Перетягивание.</i>			Прыжки в длину с места 3x5. Стр. 68-72.
35	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке). (НРК). <i>Колодец.</i>			Прыжки в длину с места 3x5. Стр. 72-74.
36	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники упражнений на бревне. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x10.

				Стр. 72-74.
37	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения кувырков. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x10. Стр.65-68.
38	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения кувырков. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x10. Стр.65-68.
39	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.			Отжимание с хлопками 3x13. Стр.94-97
40	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Отжимание с хлопками 3x13. Стр.99-100.
41	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.			Отжимание с хлопками 3x13. Стр. 97-99.
42	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу.			Приседание 3x20. Стр.94-100
43	<u>Волейбол.</u> Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. Правила волейбола.			Приседание 3x20 Стр. 100-102.
44	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху. «Мяч через сетку».			Приседание 3x20. Стр. 102-106.
45	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. «Мяч через сетку».			Отжимание 3x15 Стр. 100-106.
46	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. Учебная игра.			Отжимание 3x15. Стр. 100-106.
47	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в зону соперника. Учебная игра.			Отжимание 3x15. Стр. 100-106.
48	<u>Волейбол.</u> Технические приёмы в волейболе. Контрольное тестирование по волейболу.			Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 100-106.
49	<u>Волейбол.</u> Тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.			Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 100-106.
50	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.			Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 100-106.
51	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. Контрольное тестирование по волейболу.			Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 100-106.
52	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических и тактических приёмов.			Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 100-106.

IV четверть

53	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег 1800 м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Отжимание с хлопками 3x12.
54	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 2000 м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Отжимание с хлопками 3x12.
55	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег 2300 м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Отжимание с хлопками 3x12.
56	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 2500 м. (НРК). <i>Всадники.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
57	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега 2800 м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
58	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3000 м. (НРК). <i>Стрелок.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
59	<u>Л./А.</u> Т. Б. на лёгкой атлетике. Техника и тактика бега. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 74-78.
60	<u>Л./А.</u> Контроль бега 30 м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 76-78.
61	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Всадники.</i>			Прыжки на скакалке 3x25. Стр. 78-79.
62	<u>Л./А.</u> Контроль прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 78-79.
63	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания мяча. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 79-84.
64	<u>Л./А.</u> Контроль техники метания малого мяча в цель. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. Стр. 79-84.
65	<u>Л./А.</u> Контроль метания мяча на дальность. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Приседание с выпрыгивание м 3x15. Стр. 79-84.
66	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических приёмов в футболе. Правила футбола.			Приседание с выпрыгивание м 3x15. Стр. 106-112.
67	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Игра по правилам.			Приседание с выпрыгивание м 3x15. Стр. 106-112.
68	<u>Футбол.</u> Совершенствование тактических приёмов в футболе. Правила футбола.			Приседание с выпрыгивание м 3x15. Стр. 106-112.

Всего часов 68

7. 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 3x10.	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.					

Прошито,
пропумеровано и
скреплено печатью

18 - листов.

и.о. директора МКОУ
«Апугтинская ООШ»

Е.Н. Меркулова
Е.Н. Меркулова

