

Александровский муниципальный район Ставропольского края
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
356312, с. Круглолесское, ул. Комсомольская,10
тел.: 8 (86557)3-71-74 e-mail: alexandroo_s5@mail.ru
ОГРН 1022600508347,ИНН 2601008287,ОКПО 51973388

«Согласовано»
Руководитель ШМО предметной
области «искусство, технология,
физическая культура» _____
Стрельникова Л.А.
Протокол №1 от 28.08.2020г

«Согласовано»
Заместитель директора
по УР МОУ СОШ №5

К.Г. Голова
от 28.08.2020г

«Утверждаю»
И.О. директора МОУ СОШ № 5

С.В. Чернов
Приказ № 84 от 28.08.2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физической культуре» для 5 классов
(II ступень, основное общего образования)
наименование учебного предмета, класс, ступень, уровень общего образования

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Ф.И.О. учителя: Омаров Шамиль Сулейманович

Количество часов всего — 105 ч.

В неделю — 3 ч.

В соответствии с Федеральным законом № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в РФ» (Статья 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации, п. 6; Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе, п.9; статья 12. Образовательные программы, статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ) с Государственным стандартом образования по физической культуре разработана рабочая программа по физической культуре в 5-х классах.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год); - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты

- 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 особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение 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.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей 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;

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 -знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 -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;

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
Основные знания о физической подготовке (16 часов)	<p>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p> <p>Гигиенические требования к проведению утренней зарядки. Составление комплексов упражнений</p> <p>Правила закаливания организма.</p> <p>Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.</p> <p>Психическое и физическое здоровье. Техника безопасности на уроках спортивных игр.</p> <p>Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.</p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.</p> <p>История развития волейбола и основные правила</p>	<p>Знать основные характеристики и параметры осанки.</p> <p>Знать содержание режима дня и правила планирования.</p> <p>Знать правила выбора и дозировки физических упражнений.</p> <p>Знать правила закаливания и уметь их применять в жизни.</p> <p>Знать правила личной гигиены и соблюдать их во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Знать о пользе проведения физкультминуток и проводить их при выполнении домашних заданий.</p> <p>Знать правила техники безопасности на уроках</p>

	<p>игры. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков и наркотиков.</p>	<p>спортивных игр. Знать историю возникновения и развития древних Олимпийских игр. Иметь представление о мифах и легендах зарождения Олимпийских игр. Иметь представление об истории развития волейбола, знать правила игры в волейбол. Иметь представление об известных участниках и победителях древних Олимпийских игр. Знать о последствиях употребления алкогольных напитков и наркотиков.</p>
<p>Легкая атлетика (20 часов)</p>	<p>ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 50 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Круговая эстафета. ОРУ в парах. Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 50 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14 метров. Эстафета с преодолением препятствий. ОРУ в движении. Строевой шаг. Скоростной бег до 50 метров. Бег на 60 метров. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта». ОРУ с набивными мячами. Бег на 60 метров. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта». ОРУ с набивными мячами. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета (расстояние до 30 метров). ОРУ в движении. Ходьба и бег, пригнувшись. Техника выполнения высокого старта. Круговая эстафета (расстояние до 30 метров). Игра «Футбол». ОРУ в движении. Ходьба и бег, пригнувшись. Техника выполнения высокого старта. Бег на 30 метров с высокого старта. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Лапта». ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Лапта». ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег на 60 метров с высокого</p>	<p>Знать упражнения общей физической подготовки по теме и уметь их выполнять. Совершенствовать технику метания мяча. Совершенствовать строевой шаг. Знать технику бега на 60 метров и до 50 метров; прыжка в длину с разбега и метания мяча в вертикальную цель. Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и уметь её применять. Освоить технику метания мяча с пяти шагов разбега. Знать упражнения общей физической подготовки по теме и уметь их выполнять. Уметь выполнять упражнения по теме урока. ОРУ в движении. Техника ходьбы и бега, пригнувшись. Бег в равномерном темпе до 7 минут. Круговая эстафета до 30 метров. Игра «Футбол» ОРУ в движении. Техника ходьбы и бега, пригнувшись. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Футбол» и «Лапта» ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег по пересечённой местности до 9 минут. Эстафеты с</p>

	<p>старта.Прыжок в высоту способом «перешагивание».Игра «Лапта».</p> <p>ОРУ с набивными мячами.Ходьба и прыжки в полном приседе.Прыжок в высоту способом «перешагивание».Игра «Футбол».</p> <p>ОРУ с набивными мячами.Ходьба и прыжки в полном приседе.Прыжок в высоту способом «перешагивание» (на результат).Челночный бег 3x10 м.Игра «Футбол».</p> <p>ОРУ в движении.Челночный бег 3x10 м.Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги».Эстафета с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель.Игра «Футбол».</p> <p>ОРУ в движении.Бег в равномерном темпе до 5 минут.Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги».Метание малого мяча с пяти шагов разбега.Игра «Лапта»</p> <p>ОРУ в парах. Бег в равномерном темпе до 6 минут.Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги».Метание мяча с пяти шагов разбега.Игры «Футбол» и «Быстрые и меткие».</p>	<p>предметами.Упражнения на перекладине.</p> <p>ОРУ в парах.Эстафеты с переносом набивных мячей.Чередование ходьбы и бега до 10 минут.Упражнения со скакалкой.Игра «Футбол».</p> <p>Беговые ОРУ. Кросс без учёта времени, 500 м – девочки, 800 м – мальчики.Упражнения на гибкость.Игра «Футбол».</p> <p>Беговые ОРУ.Упражнения на гибкость.Игры по выбору учащихся.</p>
<p>Кроссовая подготовка (15 часов)</p>	<p>ОРУ в парах.Значение кроссовой подготовки для совершенствования физической подготовки.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега: бег 200 м, ходьба 100 м, повторить 4 раза. Игра «Футбол». ОРУ в парах. Ходьба и бег прыжками. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту с разбега на результат.</p> <p>ОРУ в движении. Ходьба и бег прыжками. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>ОРУ в движении. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель. Круговая эстафета (расстояние до 30 метров)</p> <p>ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель. Эстафета с метанием мешочков с песком в цель.</p> <p>Игра «Футбол». ОРУ в парах.</p> <p>Игра «Лапта». ОРУ в движении.</p> <p>Чередование ходьбы и бега: бег 300 м, ходьба 100 м (мальчики); бег 200 м, ходьба 100 м (девочки).</p>	<p>Понимать значение кроссовой подготовки для совершенствования физической подготовки.</p> <p>Знать упражнения общей физической подготовки по теме и уметь их выполнять</p>
<p>Футбол (8 часов)</p>	<p>ОРУ в парах. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы. Игра «Футбол». ОРУ в парах. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Упражнения с мячом: удар с места и небольшого</p>	<p>Знать технику выполнения упражнений с мячом и без него и уметь их выполнять.</p> <p>Уметь применять упражнения с мячом и без него при игре в футбол.</p>

	<p>разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Борьба за мяч». ОРУ в движении. Упражнения без мяча: бег спиной вперёд, бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол».ОРУ в движении. Упражнения с мячом и без него. Игра «Футбол».</p> <p>ОРУ в парах.Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмёркой».Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.Игра в мини-футбол по правилам.</p> <p>ОРУ в движении.Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованиемпередвижения лицом и спиной вперёд.Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.Тактические действия: взаимодействие игроков в защите и нападении.Игра в мини-футбол по правилам.</p> <p>ОРУ в движении.Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд.Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъёма стопы.Взаимодействие игроков в нападении и в защите.Игра «Футбол»</p> <p>ОРУ в парах.Упражнения без мяча. Упражнения с мячом.Игра в футбол по правилам.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения по подготовке к игре в футбол.</p>
<p>Баскетбол (18 часов)</p>	<p>ОРУ в движении.Беседа:«Основные правила и организация игры в баскетбол».</p> <p>Совершенствовать строевой шаг. Учить баскетбольным стойкам (низкая, средняя и высокая). Игра «Борьба за мяч».</p> <p>ОРУ в движении. Совершенствовать строевой шаг. Баскетбольные стойки (низкая, средняя и высокая). Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком.Техника выполнения поворотов без мяча и с мячом.Игра «Борьба за мяч»</p> <p>ОРУ в парах. Совершенствовать строевой шаг.Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком.Техника выполнения поворотов без мяча и с мячом.Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.Техника ведения мяча на месте в различных стойках. Игра «Мяч капитану»</p> <p>ОРУ в парах. Совершенствовать строевой шаг.Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком.Техника выполнения</p>	<p>Знать виды баскетбольных стоек и уметь их выполнять.</p> <p>Уметь выполнять упражнения для подготовки к игре в баскетбол.</p>

поворотов без мяча и с мячом. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте в тройках. Техника ведения мяча на месте в различных стойках. Игра «Борьба за мяч»

Круговая тренировка. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте в тройках. Техника ведения мяча в движении в различных стойках. Игра «Борьба за мяч»

ОРУ у гимнастической лестницы. Техника ведения мяча на месте в различных стойках

Техника ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Контроль: подтягивание.

ОРУ у гимнастической скамейки. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте в парах. Техника ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Контроль: челночный бег 3x10 м.

ОРУ с набивными мячами. Техника ловли и передачи мяча одной или двумя руками в движении и в тройках. Техника броска одной рукой с места и в движении. Эстафета с ведением мяча и бросками по корзине.

ОРУ с отягощениями. Техника ловли и передачи мяча в движении. Техника броска мяча одной рукой с места и в движении. Эстафета с ведением мяча и бросками по корзине.

ОРУ с отягощениями. Техника броска мяча одной рукой с места и в движении. Техника броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3x3 человека.

ОРУ в движении. Техника броска мяча одной рукой с места и в движении. Техника броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3x3 человека.

ОРУ в парах. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещения

Разучивание и выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 человека.

ОРУ у гимнастической лестницы. Закрепить и совершенствовать технику выполнения комбинаций из основных элементов. Совершенствовать технику броска мяча одной рукой с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 человека.

	<p>ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча и броска по корзине. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4 человека.</p> <p>ОРУ с отягощениями. Выполнение двух шагов после ведения мяча. Техника вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 5х5 человек. Круговая тренировка. Учёт техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.</p>	
<p>Волейбол (12 часов)</p>	<p>ОРУ в движении. Стойка волейболиста (низкая, средняя, высокая). Обучение игре в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Стойка волейболиста (низкая, средняя, высокая). Техника передвижения приставным шагом влево и вправо. Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Стойка волейболиста. Техника перемещения в стойках волейболиста. Комбинации элементов техники передвижения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. ОРУ у гимнастической лестницы. Стойка волейболиста. Выход к мячу. Техника перемещения в стойках волейболиста. Комбинации элементов техники передвижения.</p> <p>ОРУ с отягощениями. Техника перемещения в стойках. Комбинации элементов техники передвижения. Прямая нижняя подача через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Круговая тренировка. Техника перемещения в стойках. Комбинации элементов техники передвижения. Прямая нижняя подача через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ в движении. Комбинации элементов техники передвижения. Прямая нижняя подача через сетку. Приём и подача мяча снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Прямая нижняя подача через сетку. Приём и подача мяча снизу. Техника передачи мяча сверху двумя руками (на месте). Игра в волейбол по правилам.</p> <p>ОРУ в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по правилам.</p> <p>ОРУ в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p>	<p>Уметь выполнять разные виды стоек волейболиста и осваивать правила игры в волейбол.</p> <p>Уметь выполнять передвижения в стойках волейболиста, освоить выполнение комбинаций элементов техники передвижения.</p> <p>Овладеть навыками передачи мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения.</p> <p>Уметь выполнять упражнения, необходимые при игре в волейбол.</p>

<p>Гимнастика с основами акробатики (16 часов)</p>	<p>ОРУ в парах. Беседа: «Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями». Строевые упражнения. Подъём переворотом махом одной и толчком другой, медленное опускание вперёд в вис лёжа, прогибаясь встать (низкая перекладина – мальчики). Подъём переворотом на нижнюю жердь с опором ногами о верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом кругом (брусья разновысокие – девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p> <p>ОРУ в движении. Строевые упражнения. Висы, перевороты и упоры. Подтягивание в висе на руках (мальчики), в висе лёжа (девочки). Опорный прыжок через козла в ширину, ноги врозь (высота 100 см). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Строевые упражнения. Висы, перевороты и упоры. Опорный прыжок через козла. Кувырок вперёд в шеренге в парах и тройках, взявшись за руки.</p> <p>Подтягивание в висе на перекладине. Эстафета с использованием набивных мячей.</p> <p>ОРУ с гантелями. Висы, перевороты и упоры. Опорный прыжок через козла. Кувырок вперёд и назад. Танцевальные упражнения: шаги польки, галопа и подскоков. Эстафета с использованием набивных мячей.</p> <p>ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок через козла. Кувырок вперёд и назад. Танцевальные элементы прошлого урока. Эстафета с использованием обручей.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла. Кувырок вперёд и назад. Танцевальные элементы прошлых уроков. Эстафета с использованием карточек</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок назад. Лазание по канату в три приёма. Эстафета с использованием карточек</p> <p>ОРУ с флажками. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с партнёром для развития гибкости. Упражнения на низкой перекладине. Игра «Запрещённое движение»</p> <p>ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с партнёром для развития гибкости. Переворот в сторону. Упражнения на низкой перекладине. Игра «Запрещённое движение».</p> <p>ОРУ в движении. «Мост» из положения</p>	<p>Овладеть навыками выполнения упражнений на перекладине и брусьях.</p> <p>Знать правила страховки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Овладеть навыками выполнения гимнастических упражнений по теме урока.</p>
----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>лѐжа.Переворот в сторону.Эстафета с использованием гимнастических палок. ОРУ в парах.«Мост» из положения лѐжа.Переворот в сторону.Стойка на лопатках (девочки), на голове и руках (мальчики).Эстафета с использованием набивных мячей. ОРУ в парах.«Мост» из положения лѐжа.Переворот в сторону.Стойка на лопатках (девочки), на голове и руках (мальчики).Эстафета с использованием обручей. ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация из освоенных акробатических элементов.Игра на внимание. ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация из освоенных акробатических элементов.Игра «запрещѐнное движение».</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Количество часов</i>
1	Основные знания о физической подготовке	16
2	Легкая атлетика	20
3	Кроссовая подготовка	15
4	Футбол	8
5	Баскетбол	18
6	Волейбол	12
7	Гимнастика с основами акробатики	16

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классах (105 ч)

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Основные знания о физической подготовке	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития	1	
2		Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	
3		Гигиенические требования к проведению утренней зарядки. Составление комплексов упражнений	1	
4		Правила закаливания организма	1	
5	Лёгкая атлетика	ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 50 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Круговая эстафета.	1	
6		ОРУ в парах. Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 50 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14 метров. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
7		ОРУ в парах. Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 50 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14 метров. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
8		ОРУ в движении. Строевой шаг. Скоростной бег до 50 метров. Бег на 60 метров. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта»	1	
9		ОРУ с набивными мячами. Бег на 60 метров. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта»	1	
10		ОРУ с набивными мячами. Бег на 60 метров. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта»	1	
11		ОРУ в движении. Бег на 60 метров на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Охотники и утки»	1	
12		ОРУ в движении. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Игра «Охотники и утки»	1	
13		ОРУ с набивными мячами. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Игра «Лапта»	1	
14		ОРУ с набивными мячами. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета (расстояние до 30 метров)	1	
15	Кроссовая подготовка	ОРУ в парах. Значение кроссовой подготовки для совершенствования физической подготовки	1	

		(беседа). Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега: бег 200 м, ходьба 100 м. Игра «Футбол»		
16		ОРУ в парах. Ходьба и бег прыжками. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту с разбега на результат.	1	
17		ОРУ в движении. Ходьба и бег прыжками. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
18		ОРУ в движении. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель. Круговая эстафета (расстояние до 30 метров)	1	
19		ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель. Эстафета с метанием мешочков с песком в цель. Игра «Футбол»	1	
20		ОРУ в парах. Чередование ходьбы и бега: бег 300 м, ходьба 100 м (мальчики); бег 200 м, ходьба 100 м (девочки). Игра «Лапта»	1	
21		ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега: бег 300 м, ходьба 100 м (мальчики); бег 200 м, ходьба 100 м (девочки). Игра «Лапта»	1	
22		ОРУ в движении. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Борьба за мяч». Кросс без учёта времени 500 м (девочки) и 800 м (мальчики).	1	
23	Футбол	ОРУ в парах. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы. Игра «Футбол»	1	
24		ОРУ в парах. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Упражнения с мячом: удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Борьба за мяч»	1	
25		ОРУ в движении. Упражнения без мяча: бег спиной вперёд, бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол».	1	
26		ОРУ в движении. Упражнения с мячом и без него. Игра «Футбол»	1	
27	Основные знания о физической подготовке	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1	
28		Физкультминутки и их значение для профилактики утомления	1	
29		Психическое и физическое здоровье. Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	
30	Баскетбол	ОРУ в движении. «Основные правила и организация игры в баскетбол».	1	

		Совершенствование строевого шага. Баскетбольные стойки (низкая, средняя и высокая). Игра «Борьба за мяч»		
31		ОРУ в движении. Совершенствование строевого шага. Баскетбольные стойки (низкая, средняя и высокая). Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком. Техника выполнения поворотов без мяча и с мячом. Игра «Борьба за мяч»	1	
32		ОРУ в парах. Совершенствование строевого шага. Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком. Техника выполнения поворотов без мяча и с мячом. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Техника ведения мяча на месте в различных стойках. Игра «Мяч капитану».	1	
33		ОРУ в парах. Совершенствование строевого шага. Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком. Техника выполнения поворотов без мяча и с мячом. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Техника ведения мяча на месте в различных стойках. Игра «Мяч капитану»	1	
34		ОРУ в парах. Совершенствование строевого шага. Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком. Техника выполнения поворотов без мяча и с мячом. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте в тройках. Техника ведения мяча на месте в различных стойках. Игра «Борьба за мяч»	1	
35		ОРУ в парах. Совершенствование строевого шага. Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком. Техника выполнения поворотов без мяча и с мячом. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте в тройках. Техника ведения мяча на месте в различных стойках. Игра «Борьба за мяч»	1	
36		Круговая тренировка. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте в тройках. Техника ведения мяча в движении в различных стойках. Игра «Борьба за мяч»	1	
37		ОРУ у гимнастической лестницы. Техника ведения мяча на месте в различных стойках. Техника ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук.	1	
38		ОРУ у гимнастической скамейки. Техника выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте в парах. Техника ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук.	1	
39		ОРУ с набивными мячами. Техника ловли и передачи мяча одной или двумя руками в	1	

		движении и в тройках. Техника броска одной рукой с места и в движении. Эстафета с ведением мяча и бросками по корзине.		
40		ОРУ с отягощениями. Техника ловли и передачи мяча в движении. Техника броска мяча одной рукой с места и в движении. Эстафета с ведением мяча и бросками по корзине.	1	
41		ОРУ с отягощениями. Техника броска мяча одной рукой с места и в движении. Техника броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.	1	
42		ОРУ в движении. Техника броска мяча одной рукой с места и в движении. Техника броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.	1	
43		ОРУ в парах. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещения Разучивание и выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4х4 человека.	1	
44		ОРУ у гимнастической лестницы. Закрепить и совершенствовать технику выполнения комбинаций из основных элементов. Совершенствовать технику броска мяча одной рукой с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4х4 человека.	1	
45		ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча и броска по корзине. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4х4 человека.	1	
46		ОРУ с отягощениями. Выполнение двух шагов после ведения мяча. Техника вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 5х5 человек.	1	
47		Круговая тренировка. Учёт техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
48	Основные знания о физической подготовке	Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	1	
49		Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности	1	
50		История развития волейбола и основные правила игры	1	
51	Волейбол	ОРУ в движении. Стойка волейболиста (низкая, средняя, высокая). Обучение игре в волейбол по упрощённым правилам.	1	
52		ОРУ в парах. Стойка волейболиста (низкая, средняя, высокая). Техника передвижения	1	

		приставным шагом влево и вправо. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
53		ОРУ с набивными мячами. Стойка волейболиста. Техника перемещения в стойках волейболиста. Комбинации элементов техники передвижения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	
54		ОРУ у гимнастической лестницы. Стойка волейболиста. Выход к мячу. Техника перемещения в стойках волейболиста. Комбинации элементов техники передвижения.	1	
55		ОРУ с отягощениями. Техника перемещения в стойках. Комбинации элементов техники передвижения. Прямая нижняя подача через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
56		Круговая тренировка. Техника перемещения в стойках. Комбинации элементов техники передвижения. Прямая нижняя подача через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
57		ОРУ в движении. Комбинации элементов техники передвижения. Прямая нижняя подача через сетку. Приём и подача мяча снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
58		ОРУ в парах. Прямая нижняя подача через сетку. Приём и подача мяча снизу. Техника передачи мяча сверху двумя руками (на месте). Игра в волейбол по правилам.	1	
59		ОРУ в парах. Прямая нижняя подача через сетку. Приём и подача мяча снизу. Техника передачи мяча сверху двумя руками (на месте). Игра в волейбол по правилам.	1	
60		ОРУ в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по правилам	1	
61		ОРУ в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами) Игра в волейбол по правилам	1	
62		ОРУ в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами)	1	
63	Гимнастика	ОРУ в парах. Беседа «Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями». Подъём переворотом махом одной и толчком другой. Подъём переворотом на нижнюю жердь с опором ногами о верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом кругом. Эстафета с использованием гимнастических палок.	1	
64		ОРУ в движении. Висы, перевороты и упоры. Подтягивание в висе на руках (мальчики), в висе лёжа (девочки) Опорный прыжок через козла в ширину, ноги врозь (высота 100 см). Эстафета с использованием	1	

		гимнастических палок.		
65		ОРУ с набивными мячами. Висы, перевороты и упоры. Опорный прыжок через козла. Кувырок вперёд в шеренге в парах и тройках, взявшись за руки. Подтягивание в висе на перекладине. Эстафета с использованием набивных мячей.	1	
66		ОРУ с гантелями. Висы, перевороты и упоры. Опорный прыжок через козла. Кувырок вперёд и назад. Танцевальные упражнения: шаги польки, галопа и подскоков. Эстафета с использованием набивных мячей.	1	
67		ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок через козла. Кувырок вперёд и назад. Танцевальные элементы прошлого урока. Эстафета с использованием обручей.	1	
68		ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла. Кувырок вперёд и назад. Танцевальные элементы прошлых уроков. Эстафета с использованием карточек.	1	
69		ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок назад. Лазание по канату в три приёма. Эстафета с использованием карточек	1	
70		ОРУ с флажками. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с партнёром для развития гибкости. Упражнения на низкой перекладине. Игра «Запрещённое движение»	1	
71		ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с партнёром для развития гибкости. Переворот в сторону. Упражнения на низкой перекладине. Игра «Запрещённое движение».	1	
72		ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с партнёром для развития гибкости. Переворот в сторону. Упражнения на низкой перекладине. Игра «Запрещённое движение»	1	
73		ОРУ в движении. «Мост» из положения лёжа. Переворот в сторону. Эстафета с использованием гимнастических палок.	1	
74		ОРУ в парах. «Мост» из положения лёжа. Переворот в сторону. Стойка на лопатках (девочки), на голове и руках (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.	1	
75		ОРУ в парах. «Мост» из положения лёжа. Переворот в сторону. Стойка на лопатках (девочки), на голове и руках (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.	1	
76		ОРУ в парах. «Мост» из положения лёжа. Переворот в сторону. Стойка на лопатках	1	

		(девочки), на голове и руках (мальчики). Эстафета с использованием обручей.		
77		ОРУ с гимнастическими палками Комбинация из освоенных акробатических элементов. Игра на внимание.	1	
78		ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Игра «запрещённое движение».	1	
79	Основные знания о физической подготовке	Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Физические упражнения и физическое развитие. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	
80	Лёгкая атлетика	ОРУ в движении. Ходьба и бег, пригнувшись. Техника выполнения высокого старта. Круговая эстафета (расстояние до 30 метров). Игра «Футбол».	1	
81		ОРУ в движении. Ходьба и бег, пригнувшись. Техника выполнения высокого старта. Бег на 30 метров с высокого старта. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Лапта».	1	
82		ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Лапта».	1	
83		ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Лапта».	1	
84		ОРУ с набивными мячами. Ходьба и прыжки в полном приседе. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Футбол».	1	
85		ОРУ с набивными мячами. Ходьба и прыжки в полном приседе. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3x10 м. Игра «Футбол».	1	
86		ОРУ в движении. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Эстафета с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель. Игра «Футбол».	1	
87		ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Игра «Лапта»	1	
88		ОРУ в парах. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Метание мяча с пяти шагов разбега. Игры «Футбол» и «Быстрые и меткие»	1	
89		ОРУ в парах. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги». Метание мяча с пяти шагов разбега. Игры «Футбол» и «Быстрые и меткие».	1	
90	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Техника ходьбы и бега, пригнувшись. Бег в равномерном темпе до 7	1	

		минут.Круговая эстафета до 30 метров.Игра «Футбол»		
91		ОРУ в движении. Техника ходьбы и бега, пригнувшись. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Футбол» и «Лапта»	1	
92		ОРУ в парах. Ходьба и прыжки в полном приседе. Бег по пересечённой местности до 9 минут. Эстафеты с предметами. Упражнения на перекладине.	1	
93		ОРУ в парах. Эстафеты с переносом набивных мячей. Чередование ходьбы и бега до 10 минут. Упражнения со скакалкой. Игра «Футбол».	1	
94		ОРУ в парах. Эстафеты с переносом набивных мячей. Чередование ходьбы и бега до 10 минут. Упражнения со скакалкой. Игра «Футбол».	1	
95		Беговые ОРУ. Кросс без учёта времени, 500 м – девочки, 800 м – мальчики. Упражнения на гибкость. Игра «Футбол».	1	
96		Беговые ОРУ. Упражнения на гибкость. Игры по выбору учащихся.	1	
97	Футбол	ОРУ в парах. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмёркой». Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам.	1	
98		ОРУ в движении. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите и нападении. Игра в мини-футбол по правилам.	1	
99		ОРУ в движении. Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъёма стопы. Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Игра «Футбол»	1	
100		ОРУ в парах. Упражнения без мяча. Упражнения с мячом. Игра в футбол по правилам.	1	
101	Основные знания о физической подготовке	ОРУ в парах. Беседа: «Известные участники и победители в древних Олимпийских играх». Игры по выбору учащихся.	1	
102		ОРУ в парах. Беседа: «Известные участники и победители в древних Олимпийских играх». Игры по выбору учащихся.	1	
103		ОРУ в парах. Беседа: «Известные участники и	1	

		победители в древних Олимпийских играх». Игры по выбору учащихся.		
104		ОРУ в движении. Беседа: «Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков и наркотиков». Игры по выбору учащихся.	1	
105		ОРУ в движении. Беседа: «Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков и наркотиков». Игры по выбору учащихся.	1	