

Ростовская область, Азовский район, х. Гусарева Балка.  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Гусаревская средняя общеобразовательная школа  
346758, РФ, Ростовская область, Азовский район, хутор Гусарева балка,  
улица Мира, дом 101, тел. Факс 8(86342)95-682  
[mou-gusarevskaya@rambler.ru](mailto:mou-gusarevskaya@rambler.ru)  
<http://www.gusarsosh.ru>



«Утверждаю»  
Директор МБОУ Гусаревской СОШ  
Приказ №47 от «26» августа 2020г.  
*Овчинникова* - Овчинникова М.С.  
М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
Базовый уровень, основное общее образование  
**5 класс**  
на 2020-2021 учебный год

Количество часов: 2 час в неделю, 66 часов в год  
Учитель: Романовский Денис Сергеевич

Программа разработана на основе «Комплексной программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. 1—11 классы». М, Просвещение, 2011 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 -ФЗ " Об образовании в Российской Федерации"
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Гусаревской средней общеобразовательной школы
3. Образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Гусаревской средней общеобразовательной школы для 5-7 классов 2020-2021 уч.г.
4. Положение о рабочей программе учителя
5. Учебный план МБОУ Гусаревская СОШ на 2020-2021 учебный год
6. Календарный график МБОУ Гусаревская СОШ на 2020-2021 учебный год.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная **цель** рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, 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 ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
  - обучение основам базовых видов двигательных действий;
  - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
  - 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 саморегуляции.
- Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и

необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЗУЧЕНИЯ ПРЕМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ»**

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

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

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **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;
- 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 образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного 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.

#### **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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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, планирования и регуляции своей деятельности.

### **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 особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и 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 физической нагрузки, 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, 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.

#### ***Учащийся 5 класса научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим

дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Учащийся 5 класса научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### ***Учащийся 5 класса получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Учащийся 5 класса научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

### ***Учащийся 5 класса получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Оценка успеваемости по физической культуре** в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями,

двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1) Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2) Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3) Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность



Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### 4) Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для формирования общей оценки итоговой аттестации учащимся 9-х классов необходимо сдать зачет в конце учебного года по: физической подготовленности, способам физкультурно-

оздоровительной деятельности и способам спортивной деятельности, способам саморегуляции и самоконтроля.

### ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 63 часов в год при 2 часах в неделю (35 учебных недель). Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе рассчитано на 63 часов.

### 3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### **Двигательные умения и навыки (18 часов).**

##### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.Метание малого мяча.Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.**Кроссовая подготовка.**

##### **Физическое совершенствование (34 часа).**

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

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

##### ***Спортивные игры***

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Подвижные игры с элементами волейбола. Игры по правилам. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры по правилам.

#### **Двигательные умения и навыки (18 часов, повторение).**

##### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.Метание малого мяча.Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.**Кроссовая подготовка.**

#### ***Тематическое планирование***

##### ***5 класс***

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов по плану</b>	<b>Количество часов по факту</b>
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	18
2	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	6
3	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	24
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	18	18
	Всего	66	66

### Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	1000	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	900-	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1050	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	950-1100-1000-1150-1050-1200	1300

Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

#### 4.Календарно - тематическое планирование 5 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	18		
1	1	<b>Т.Б.</b> <i>Спец. беговые и прыжковые упражнения.</i> <i>Низкий старт и старт разг.</i>	1	03.09	
2	2	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения</i> <i>Низкий старт и старт разг.</i>	1	07.09	
3	3	<i>Бег (60 м) с низкого старта</i>	1	10.09	
4	4	<i>Бег (60 м) с низкого старта</i>	1	14.09	
5	5	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения</i> <i>Прыжки в длину с разбега</i>	1	17.09	
6	6	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения</i> <i>Прыжки в длину с разбега</i>	1	21.09	
7	7	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения</i> <i>Прыжки в длину с разбега</i>	1	24.09	
8	8	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения</i> <i>Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1	28.09	
9	9	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения</i> <i>Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1	01.10	
10	10	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения</i> <i>Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1	05.10	
11	11	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения</i> <i>Бег (60 м) с низкого старта</i>	1	08.10	
12	12	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения</i> <i>Бег (60 м) с низкого старта</i>	1	12.10	

13	13	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i>	1	15.10	
14	14	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i>	1	19.10	
15	15	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1	22.10	
16	16	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1	26.10	
17	17	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.</i>	1	29.10	
18	18	<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.</i>	1	09.11	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
19	1	<i>Т.Б. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1	12.11	
20	2	<i>Знания о физической культуре . Футбол. Подвижные игры.</i>	1	16.11	
21	3	<i>Футбол. Физическое совершенствование. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	19.11	
22	4	<i>Футбол. Остановка и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	23.11	
23	5	<i>Футбол. Ведение мяча, удары. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1	26.11	
24	6	<i>Футбол. Штрафные удары. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1	30.11	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	<i>ТБ .Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.</i>	1	03.12	
26	2	<i>Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.</i>	1	07.12	
27	3	<i>Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1	10.12	
28	4	<i>Акробатика. Развитие силовых качеств.</i>	1	14.12	
29	5	<i>Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.</i>	1	17.12	
30	6	<i>Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1	21.12	
31	7	<i>Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.</i>	1	24.12	
32	8	<i>Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1	28.12	
33	9	<i>Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1	11.01	

34	10	<i>Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.</i>	1	14.01	
35	11	<i>Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.</i>	1	18.01	
36	12	<i>Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1	21.01	
37	13	<i>Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.</i>	1	25.01	
38	14	<i>Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</i>	1	28.01	
39	15	<i>Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</i>	1	01.02	
40	16	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1	04.02	
41	17	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату.</i>	1	08.02	
42	18	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату.</i>	1	11.02	
43	19	<i>Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.</i>	1	15.02	
44	20	<i>Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.</i>	1	18.02	
45	21	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1	19.02	
46	22	<i>Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.</i>	1	25.02	
47	23	<i>Развитие силовых качеств.</i>	1	01.03	
48	24	<i>Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1	04.03	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	18		
49	1	<i>ТБ. Знания о физической культуре . Футбол. Учебная игра.</i>	1	11.03	
50	2	<i>Физическое совершенствование . Футбол. Учебная игра.</i>	1	15.03	
51	3	<i>Остановка, передача мяча. Эстафеты с элементами футбола.</i>	1	18.03	
52	4	<i>Остановка, передача мяча. Эстафеты с элементами футбол.</i>	1	29.03	
53	5	<i>Ведение мяча, удары. Эстафеты с элементами футбола. Футбол.</i>	1	01.04	
54	6	<i>Ведение мяча. Учебная игра.</i>	1	05.04	
55	7	<i>Удары головой, навесы с флангов. Учебная игра.</i>	1	08.04	
56	8	<i>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра.</i>	1	12.04	
57	9	<i>Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами футбола.</i>	1	15.04	
58	10	<i>Удары мяча с места. Эстафеты с элементами футбола. Футбол.</i>	1	19.04	
59	11	<i>Удары головой, навесы с флангов. Учебная игра.</i>	1	22.04	
60	12	<i>Ведение мяча внешней стороной стопы. Учебная игра.</i>	1	26.04	

61	13	<i>Ведение мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.</i>	1	29.04	
62	14	<i>Физическое совершенствование. Футбол.</i>	1	06.05	
63	15	<i>Ведение мяча правой и левой ногой. Футбол.</i>	1	13.05	
64	16	<i>Ведение мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.</i>	1	17.05	
65	17	<i>Ведение мяча внешней стороной стопы. Учебная игра.</i>	1	20.05	
66	18	<i>Физическое совершенствование. Футбол.</i>	1	24.05	




«Согласовано»

Протокол заседания методического объединения учителей гуманитарного цикла МБОУ Гусаревская СОШ Азовского района от «24» августа 2020 г. №1

  
/Т.В.Скрябина/

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

  
/Н.И.Зайнбородько/  
«26» августа 2020 г.