**Тематическое планирование 5 класс**

Общее количество учебных часов - 26

Легкая атлетика -10 часов, спорт игры баскетбол -14, волейбол-2 часа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел про-грам-мы | | | | Тема урока | Колво часов | | | Примечание | | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | |
| План | | Факт |
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | | | 5 | | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 11 |
| ***Л ё г к а я а т л е т и к а 10 у р о к о в*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | *Лёг-кая атле-тика.* | | | Инструктаж ТБ по л/а. Высокий старт | 1ч | | |  | | Инструктаж ТБ по легкой атлетикой. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров | |  | Знать ТБ выдающихся спортсменов легкоатлетов | **4** | |  |
| 2 | |  | | | Бег с ускорением | 1ч | | |  | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. История легкой атлетики. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров. | | Текущий | Выполнить зарядку, повторить ускорения, | **6** | |  |
| 3 | |  | | | Бег на короткие дистанции | 1ч | | |  | | Высокий старт до 10-15 м. Беги 30 м на результат. Скоростной бег 40 м. Бег 5 м Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. История физической культуры. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров. | | Бег 30 метров.  На результат | Повторить Специальные беговые упражнения | **7** | |  |
| 4 | |  | | | Бег 60 метров на результат | 1ч | | |  | | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег 6 м. *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и различные системы организма.* | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров | | Бег 60 метров.  На результат | Развить скоростно-силовые качества | **11** | |  |
| 5 | |  | | | Прыжок  в длину с разбега | 1ч | | |  | | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизон-тальную и вертикальную цель (1х1) с 6--8м. Бег 7 м. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | Текущий | Выполнить много-скоки по 5 раз | **13** | |  |
| 6 | |  | | | Метание  малого мяча в цель | 1ч | | |  | | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6–8 м. Метание с 4-5 шагов на дальность и на заданное расстояние. Бег 8 м. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. в горизонтальную и вертикальную цель , бегать в равномерном темпе | | Метание в горизонтальную и вертикальную цель на результат. | Повторить метание в цель. | **14** | |  |
| 7 | |  | | | Тестирование уровня физ. под-сти | 1ч | | |  | | ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 1000 м. Подтягивание, наклон вперед, прыжок в длину. *Олимпийские игры в древности.* | Уметь выполнять тест на максимальный результат. | | Тест уровня физической подготовленности | Прыжки со скакалкой | **18** | |  |
| 8 | |  | | | Прыжок  в длину на  результат | 1ч | | |  | | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. Метание с 4-5 шагов на дальность и на заданное Развитие силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега на максимальный результат, метать мяч с разбега, бегать в равномерном темпе | | Прыжок в длину с разбега на результат | Выполнить приседание на одной 3,4,5,6 раз | **20** | |  |
| 9 | |  | | | Метание на дальность по коридору | 1ч | | |  | | Метание на дальность в коридор 5-6 м. Бросок набивного мяча в различных положениях. Скоростной бег до 40 м. Бег 10 м. Развитие выносливости. *Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.* | **Уметь** , метать мяч с разбега на дальность, бегать в равномерном темпе го | | Метание мяча на дальность на результат | Знать как возродились олимпийских движения и игры | **21** | |  |
| 10 | |  | | | Бег на средние дистанции | 1ч | | |  | | ОРУ. Специальные беговые упражнения  Бег 1000 м. Упражнения с набивным мячом. Правило соревнований в беге. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе, выполнять упражнения с набивным мячом в различных положениях | | Бег 1000 м на результат | Пробегать кросс до 12 минут. | **25** | |  |
| ***С п о р е т и в н ы е и г р ы б о с к е т б о л 14 у р о к о в*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | *Спортивные игры.* | | | Инструктаж Тб по баскетболу  Обучение стойка игрока. | 1ч | | |  | | Инструктаж ТБ по спортивным играм. Обучение стойка игрока, ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом. Развитие ловкости. | Уметь выполнять стойку, ведение на месте. | | Текущий | Знать ТБ повторить стойку. | 27 | |  |
| 12 | |  | | | Закрепление ведение мяча на месте. | 1ч | | |  | | Закрепление стойка игрока, ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом. Развитие прыгучести. | Уметь выполнять стойку, ведение на месте. | | Текущий | Развить ловкость | 28 | |  |
| 13 | |  | | | Совершенствование ведение мяча на месте. | 1ч | | |  | | Совершенствование стойка игрока, ведение мяча на месте. Развитие скоростных качеств. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять стойку, ведение на месте. | | Текущий | Выполнит прыжки со скакалкой. | 2.10 | |  |
| 14 | |  | | | Техника ведение мяча на месте. прыжком. Учебная игра. | 1ч | | |  | | Техника стойка игрока, ведение мяча на месте. Обучение передвижения игрока, остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять стойку. ведение на месте, передвижение остановку прыжком. | | Оценка техники ведения. | Повторить передвижения остановку прыжком. | 4 | |  |
| 15 | |  | | | Обучение передача, ловля 2 руками мяча от груди. | 1ч | | |  | | Закрепление передвижения игрока, остановка прыжком. Обучение передача, ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять ловля передачи от груди, передвижение остановку прыжком. | | Текущий | Повторить ловли передачи в имитации. | 5 | |  |
| 16 | |  | | | Закрепление передача, ловля 2 руками мяча от груди. | 1ч | | |  | | Совершенствование передвижения игрока, остановка прыжком. Закрепление передача, ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнить передвижение останов-ку прыжком, ловля передачи от груди, играть баскетбол. | | Текущий | Выполнять многоскоки. |  | |  |
| 17 | |  | | | Совершенствован-ие передача, ловля 2 руками мяча от груди. Игра в баскетбол. | 1ч | | |  | | Техника передвижения игрока, остановка прыжком. Совершенствование передача, ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие прыгучести. | Уметь выполнить передвижение остановку прыжком, ловля передачи от груди, играть в баскетбол. | | Оценка техники передвижения остановка прыжком. | Выполнть многоскоки |  | |  |
| 18 | |  | | | Техника передачи, ловля 2 руками мяча от груди. | 1ч | | |  | | Техника передача, ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведение мяча правой, левой рукой. Игра в мини-баскетбол. Размер баскетбольной площадки. | Уметь выполнить ловля передачи от груди, ведение правой, левой рукой, играть в баскетбол. | | Оценка техники, ловля передачи от груди. | Развить прыгучесть.  Знать размеры площадки. |  | |  |
| 19 | |  | | | Закрепление ведение мяча, правой, левой рукой. Игра в мини- баскетбол. | 1ч | | |  | | Закрепление ведение мяча правой, левой. Совершенствование передвижения, передача в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие прыгучести. | Уметь выполнять ведение правой и левой рукой, играть в баскетбол. | | Текущий | Повторить ведение мяча в имитации. |  | |  |
| 20 | |  | | | Совершенствован-ие ведение мяча правой, левой рукой. Подвижные игры форме баскетбола | 1ч | | |  | | Совершенствование ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствование ловля и передача от груди. Подвижные игры форме баскетбола. | Уметь выполнять ведение правой и левой рукой, играть в баскетбол. | | Текущий | Повторить ведение мяча в имитации. |  | |  |
| 21 | |  | | | Техника ведение мяча правой и левой рукой. Игра в баскетбол. | 1ч | | |  | | Техника ведение мяча правой и левой рукой. Обучение броска мяча одной рукой с места. Игра в мини-баскетбол. *Представление о понятий «физическое развитие», «физическое упражнение» и «физическая подготовленность».* | Уметь выполнять ведение правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. | | Оценка . техники ведение мяча правой левой рукой. | Повторить в имитации броска мяча. |  | |  |
| 22 | |  | | | Закрепление броска мяча с места. Учебная игра в баскетбол. | 1ч | | |  | | Закрепление броска мяча одной рукой с места. Учебная игра в баскетбол. Развитие прыгучести. | Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия. | | Текущий | Выполнить приседание на одной. |  | |  |
| 23 | |  | | | Совершенствова-ние броска мяча с места. Эстафеты. | 1ч | | |  | | Совершенствование броска мяча одной рукой места. Эстафеты. Учебная игра в баскетбол. *Правила игры в баскетбол.* | Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия. | | Текущий |  |  | |  |
| 24 | |  | | | Техника броска мяча с места. Игра в баскетбол. | 1ч | | |  | | Техника броска мяча одной рукой с места. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести. | Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия. | | Оценка техники броска с места. | Выполнить отжимание от пола на плацах. |  | |  |
| *С п о р т и в н ы е и г р ы волейбол 2 у р о к а* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | *Спортивные игры.* | | | Инструктаж Тб по волейболу  Обучение передвижениям выполнение задания | 1ч | | |  | | Обучение передвижениям (ходьба бег с остановками и выполнение задании по сигналу) Игра в пионербол. Развитие ловкости. | Уметь выполнять передвижения | | Текущий | Повторить передвижения. |  | |  |
| 26 | |  | | | Закрепление передвижениям Игра в пионербол. | 1ч | | |  | | Закрепление передвижениям (ходьба бег с остановками и выполнение задания по сигналу). Игра в пионербол. Развитие прыг | Уметь выполнять передвижения | | Текущий | Развить скоростно силовые качества. |  | |  |
| Тематическое планирование 5 класс  Общее количество учебных часов -21  Спорт игры волейбол 16 часов. Лыжная подготовка 5 часа | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Раздел про-грам-мы | | | | Тема урока | | Кол  час | Примечание | | | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | |
| План | | Факт |
| 1 | 2 | | | | 3 | | 4 | 5 | | | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 11 |
| *С п о р т и в н ы е и г р ы волейбол 16 у р о к о в* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | *Спортивные игры волей-бол.* | | | | Обучение стойка игрока. Пионербол элементами волейбола. | | 1ч |  | | | Обучение стойка игрока. Совершенствование передвижениям. Игра в пионербол с эле-ми волейбола. | Уметь выполнять стойку передвижения, | | Текущий | Повторить стойку игрока. | 2.11 | |  |
| 28 |  | | | | Закрепление стойка игрока. Пионербол с элем волейбола. | | 1ч |  | | | Закрепление стойка игрока. Игра в пионербол с элементами волейбола. Развитие прыгучести. | Уметь выполнять стойку передвижения, играть волейбола | | Текущий | Повторить стойку игрока. | 13.11 | |  |
| 29 |  | | | | Совершенствова-ние стойка игрока. Игра в пионербол с элементами волейбола. | | 1ч |  | | | Совершенствование стойка игрока. Игра в пионербол с элементами волейбола. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять стойку передвижения, играть в пионербол. | | Текущий | Развить быстроту движения. | 15.11 | |  |
| 30 |  | | | | Техника стойка игрока. Пионербол с элементами волейбола. | | 1ч |  | | | Техника стойка игрока. Игра в пионербол с элементами волейбола. Развитие прыгучести. | Уметь выполнять стойку передвижения, играть в пионербол в форме волейбола | | Оценка техники  стойка игрока. | Развить быстроту движения | 16.11 | |  |
| 31 |  | | | | Обучение передаче сверху. Игра в пионербол. | | 1ч |  | | | Обучение передача мяча двумя руками сверху. Игра в пионербол с элементами волейбола. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять стойку передачу сверху, играть в пионербол | | Текущий | Повторить передачу в имитации. | 20.11 | |  |
| 32 |  | | | | Закрепление передаче сверху. Игра упрощенным правилам в волейбол. | | 1ч |  | | | Закрепление передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол с упрощенными правилами. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять стойку передвижения передачу сверху, играть в пионербол в форме волейбола | | Текущий | Повторить передвижения. | 22.11 | |  |
| 33 |  | | | | Обучение нижней прямой подачи Совершенствование передаче сверху. | | 1ч |  | | | Обучение нижней прямой подаче. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол с упрощенными правилами. Развитие прыгучести. | Уметь выполнять, передачу сверху ,подать подачу, играть в пионербол в форме волейбола | | Текущий | Повторить подачу в имитации. | 23.11 | |  |
| 34 |  | | | | Закрепление нижней прямой подачи.  Игра в волейбол. | | 1ч |  | | | Закрепление нижней прямой подачи. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол с упрощенными правилами. | Уметь выполнять, передачу сверху, подать подачу, играть в пионербол в форме волейбола. | | Оценка техники  нижней подачи. | Выполнить имитацию нижней подачи. | 27.11 | |  |
| 35 |  | | | | Совершенствование нижней прямой подачи. Игра в волейбол | | 1ч |  | | | Совершенствование нижней прямой подаче. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол. | Уметь выполнять, передачу сверху, подать подачу, играть в волейбол. | | Текущий | Упражнение для укрепления мышц плеч. | 29.11 | |  |
| 36 |  | | | | Техника передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол. | | 1ч |  | | | Техника передача мяча двумя руками сверху. Совершенствование нижней подачи. Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести. | Уметь выполнять, передачу сверху, подать подачу, играть в волейбол. | | Текущий | Повторить технику передачи | 30.11 | |  |
| 37 |  | | | | Техника нижней подачи. Учебная игра в волейбол. | | 1ч |  | | | Техника нижней подачи. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол. | Уметь выполнять, передачу сверху, подать подачу, играть в волейбол. | | Текущий | Подготовить упражнение на разминку в волейболе. | 4.12 | |  |
| 38 |  | | | | Передач а мяча над собой | | 1ч |  | | | Передачи мяча над собой.. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра с упрощенными правилами. Развитие прыгучести. | **Уметь** играть в волейбол по правилам | | Текущий | Повторить передачу над собой | 6.12 | |  |
| 39 |  | | | | Передача мяча сверху двумя руками в тройках после перемещения вперед. | | 1ч |  | | | Передачи мяча над собой в перемещений.. Передача мяча сверху двумя руками в тройках после перемещения вперед. Учебная игра с упрощенными правилами. Развитие прыгучести. | **Уметь** играть в волейбол по правилам | | Текущий | Развить скоростно силовые качества | 7.12 | |  |
| 40 |  | | | | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | | 1ч |  | | | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 мот сетки. Передачи мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра с упрощенными правилами. Развитие скоростно -силовых качеств. | **Уметь** играть в волейбол по правилам | | Текущий | Повторить технику нижней подачи | 11.12 | |  |
| 41 |  | | | | Игра в волейбол в форме соревнований | | 1ч |  | | | Совершенствование нижней подачи. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол в форме соревнований. | **Уметь** играть в волейбол по правилам | | Текущий | Повторить технику передачи мяча | 13.12 | |  |
| 42 |  | | | | Соревновательная игра в волейбол. | | 1ч |  | | | Совершенствование нижней подачи. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Соревновательная игра в волейбол. | **Уметь** играть в волейбол по правилам | | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре 8.9.10.12 раз | 14.12 | |  |
| ***Л ы ж н а я п о д г о т о в к а 5 у р о к о в*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | Выполнить приседание на одной 6,7,8,9 раз |
| 43 | *Лыжная подготов-ка.* | | | Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Эстафеты. | | | 1ч |  | | | Инструкция ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыж. инвентаря. Скользящий шаг. Эстафеты. Передвижение 1 км. | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение, передвижение на лыжах. | | Знать ТБ по лыжной подготовке. | Знать ТБ выполнить скользящий шаг. | 18.12 | |  |
| 44 |  | | | Скользящий шаг. Обучение поворотов переступанием. | | | 1ч |  | | | Скольжения на одной лыжне в скользящем шаге. Обучение повороты переступанием. Медленное передвижение 1 км. | **Уметь** выполнять  одноопорное скольжение. | | Текущий | Выполнить повороты переступа-нием. | 20.12 | |  |
| 45 |  | | | Обучение попеременно двухшажного хода. | | | 1ч |  | | | Обучение попеременно двухшажного хода. Закрепление повороты переступанием.. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** выполнять попеременно двухшажный ход, повороты пересту-ием. | | Текущий | Выполнить скользящий шаг. | 21.12 | |  |
| 46 |  | | | Закрепление попеременно двухшажного хода. | | | 1ч |  | | | Совершенствование повороты переступанием. Закрепление попеременно двухшажного хода. Передвижение 1км. | Выполнять попеременно двухшажный ход, повороты переступан. | | Текущий | Повторить перенос веса тела с одной на другой. | 25.12 | |  |
| 47 |  | | | Техника поворотов переступанием. | | | 1ч |  | | | Совершенствование попеременно двухшажного хода. Техника поворотов переступанием. Передвижение 1 км. | **Уметь** выполнять попеременно двухшажный, повороты  переступанием. | | Оценка техника поворота переступан. | Сгибание разгибание рук в упоре. 10х8 раз. | 27.12 | |  |
| Тематическое планирование 5 класс  Общее количество учебных часов -34  Лыжная подготовка -16 часов. Гимнастика - 18 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Раздел про-грам-мы | | | | Тема урока | | Колво часов | Примечание | | | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | |
| План | | Факт |
| 1 | 2 | | | | 3 | | 4 | 5 | | | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 11 |
| ***Л ы ж н а я п о д г о т о в к а 16 у р о к о в*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | ***Лыжная подготовка.*** | | | Совершенствование попеременно двухшажного хода. | | | 1ч |  | | | Совершенствование попеременно двухшажного хода. Совершенствование спусков высокой стойке. Передвижение 1 км. | **Уметь** выполнять попеременно двухшажный ход. | | Текущий | Повторить попеременно 2-х шажного хода. | 28.12 | |  |
| 49 |  | | | Техника попеременно двухшажного хода. Обучение одновременно бесшажного ход. | | | 1ч |  | | | Обучение одновременно бесшажного хода. Техника попеременно двухшажного хода. Передвижение 1.5 км. | **Уметь** выполнять одновременно бесшажный, попеременно двухшажный ход. | | Оценка техники поперемен-но двух-жного хода. | Выполнить бесшажный ход. | 10.01 | |  |
| 50 |  | | | Закрепление одновременно бесшажного хода. | | | 1ч |  | | | Закрепление одновременно бесшажного хода. Передвижение до 1.5 км. Эстафеты на лыжах. | **Уметь** выполнять одновременно бесшажный ход, передвижение. | | Текущий | Выполнить бесшажный ход. | 11.01 | |  |
| 51 |  | | | Лыжные гонки на 1 км. Совершенствование изученных ходов. | | | 1ч |  | | | Совершенствование. одновременно бесшажного хода. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Лыжные гонки 1км. | **Уметь** выполнять одновременно бесшажный, попеременно двухшажный ходы, пройти дистанцию на результат. | | М«5- 6.30  «4» -7.00  «3» - 8.00  Д «5»-7.00  4» - 7,30 «3» - 8.30 | Отжимание с отталкиванием выполнить. | 15.01 | |  |
| 52 |  | | | Совершенствование одновременно бесшажного хода. | | | 1ч |  | | | Совершенствование одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанций 2 км. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | **Уметь** выполнять одновременно бесшажный ход, попеременно двухшажный. | | Текущий | Имитация работа рук  бесшажным ходе. | 17.01 | |  |
| 53 |  | | | Техника одновременно бесшажного хода. Эстафеты. | | | 1ч |  | | | Обучение торможение плугом. Техника одновременно бесшажного хода. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанций 1км. | **Уметь** выполнять торможение плугом, одновременно бесшажный ход. | | Оц техники одновременно бесшажного | Повторить торможение плугом. | 18.01 | |  |
| 54 |  | | | Закрепление торможение плугом | | | 1ч |  | | | Закрепление торможение плугом  Совершенствование одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанций 2 км. | **Уметь** выполнять торможение плугом, одновременно бесшажный ход. | | Текущий | Повторить торможение плугом. | 22.01 | |  |
| 55 |  | | | Лыжные гонки на 1 км на результат.  Совершенствование торможения. | | | 1ч |  | | | Совершенствование торможение плугом. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Лыжные гонки 1 км на результат. | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения на лыжах. | | М «5»-6.30  «4» - 7.00  «3» - 8.00  Д «5»-7.00  «4»- 7,30  «3»- 8.30 | Повторить попеременно 2-х шажного хода. | 24.01 | |  |
| 56 |  | | | Техника торможения плугом. Игры на лыжах. | | | 1ч |  | | | Техника торможения плугом. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Игры на лыжах. | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения. | | Оценка техники торможения плугом. | Пройти дистанцию до 3 км. | 25.01 | |  |
| 57 |  | | | Совершенствование попеременно двухшажного хо-да. Прохождение дистанции 2км. | | | 1ч |  | | | Совершенствование попеременно двухшажного. Прохождение дистанции 2 км. Защитные свойства организма и профилактика средством физической культуры. | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения. | | Текущий | Прогулки на лыжах изученными ходами. | 29.01 | |  |
| 58 |  | | | Эстафеты на лыжах. Прохожд-ение дистанции. | | | 1ч |  | | | Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Терминология лыжных ходов. | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения. | | Текущий | Отжимание на время. 15,20,30 сек. | 310.1 | |  |
| 59 |  | | | Игры на лыжах. Прохождение дистанции. | | | 1ч |  | | | Совершенствование попеременно двухшажного. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения. | | Текущий | Выполнить поднимание туловища 10 х 8 раз. | 1.02 | |  |
| *60* |  | | | Обучение подъема наискось полуёлочкой. | | | 1ч |  | | | Обучение подъема наискось полуёлочкой. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения на лыжах. | | Текущий | Выполнять подъемы на наискось. | 5.02 | |  |
| *61* |  | | | Лыжные гонки на 2 км. Закрепление подъема наискось полуёлочкой. | | | 1ч |  | | | Закрепление подъема наискось «полуёлочкой». Совершенствование попеременно двухшажного хода. Лыжные гонки 1 км. | Пройти дистанцию с максимальной скоростью изученными ходами. | | М «5»-14,00  «4» - 14,30  «3» - 15,30  Д«5» - 14,30  «4» - 15,00  «3» - 16,30 | Повтортиь подъем «полуелочкой» | 7.02 | |  |
| *62* |  | | | Совершенствование подъема наискось «полуёлочкой». | | | 1ч |  | | | Совершенствование подъема наискось «полуёлочкой». Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** выполнять подъем полуёлочкой пройти дистанцию. | | Текущий | Пройти дистанцию 2 км на скорость. | 8.02 | |  |
| *63* |  | | | Лыжные гонки на 2 км. Совершенствование изученных ходов. | | | 1ч |  | | | Совершенствование попеременно двухшажного. одновременно, бесшажного ходов. Лыжные гонки 2 км. | Пройти дистанцию с максимальной скоростью изученными ходами. | | М «5»-14,00  «4» - 14,30  «3» - 15,30  Д«5» - 14,30  «4» - 15,00  «3» - 16,30 | Лыжные прогулки по лесу изученными ходами. | 12.02 | |  |
| ***Г и м н а с т и к а 18 у р о к о в*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *64* | *Гимнастика* | | | Инструктаж ТБ по гимнастике. Акробатика.  Кувырок вперед | | | 1ч | |  | | Инструктаж ТБ и страховки по гимнастике Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | | **Уметь** выполнять кувырки вперед | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы, гибкости. | 14.02 |  | |
| *65* |  | | | Кувырок вперед и назад | | | 1ч | |  | | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазанье по канату Развитие координационных способностей | | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад | Текущий | Выполнить поднимание туловища | 15.02 |  | |
| *66* |  | | | Кувырок вперед и назад | | |  | |  | | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазанье по канату Развитие координационных способностей | | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад | Текущий | Выполнить поднимание туловища | 19.02 |  | |
| *67* |  | | | Стойка на лопатках | | | 1ч | |  | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазанье по канату Развитие координационных способностей | | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, наклоны | 21.02 |  | |
| *68* |  | | | Стойка на лопатках | | | 1ч | |  | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазанье по канату Развитие координационных способностей | | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка тех­ники выпол­нения ку­вырков, стойки на лопатках | Сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, наклоны | 22.02 |  | |
| *69* |  | | | Акробатические соединения | | | 1ч | |  | | Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Лазанье по канату Преодоление препятствий. Акробатические соединения | | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Повторить соединение | 26.02 |  | |
| *70* |  | | | Акробатические соединения из 2-3 элементов | | | 1ч | |  | | Равномерный бег 5 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Акробатические соединения из 2-3 элементов. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс упражнений для развития ловкости, силы, гибкости | 28.02 |  | |
| 71 |  | | | Акробатические соединения из 4-5 элемент | | | 1ч | |  | | Равномерный бег 5 минут. Лазанье по канату Преодоление препятствий.. ОРУ. Лазанье по канату Акробатические соединения из 4-5 эл | | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Сгибание разгибание рук в упоре лежа,6,7,8.9.раз. | 1.03 |  | |
| 72 |  | | | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упр.для сохранения правильной осанки. | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Повторить строевые упражнения | 5.03 |  | |
| 73 |  | | | Лазанье по канату.  Подтягивание в висе. | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Лазанье по канату. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Подтягива­ния в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; **д.:** «5»- 19 р.; «4» - 14р.; «3» - 4 р | Развить силовые качества | 7.03 |  | |
| 74 |  | | | Лазанье по канату,  в три приема. | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Лазанье по канату. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Сгибание разгибание рук в упоре лежа,6,7,8.9 .раз | 12.03 |  | |
| 75 |  | | | Подтягивание в висе лежа –дев.  Поднимание прямых ног в висе - мальчики | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Выполнить поднятие прямых ног в положение сидя | 14.03 |  | |
| 76 |  | | | Комбинация на перекладине | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Лазанье по канату. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 15.03 |  | |
| 77 |  | | | Комбинация на перекладине | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Лазанье по канату. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | 19.03 |  | |
| 78 |  | | | Опорный прыжок, строевые упражнения | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Лазанье по канату Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | Упражнение с отягощением выполнить | 21.03 | |  |
| 79 |  | | | Опорный прыжок, строевые упражнения | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Лазанье по канату Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | Упражнение с отягощением выполнить | 22.03 | |  |
| 80 |  | | | Опорный прыжок, строевые упражнения | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Лазанье по канату Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | Упражнение с отягощением выполнить |  | |  |
| 81 |  | | | Прыжки со скакалкой | | | 1ч | |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | Прыжки со скакалкой |  | |  |
| Тематическое планирование 5 класс  Общее количество учебных часов -24  Мини футбол-10 часов. Легкая атлетика-11 часов. Плавание -3 часа | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Раздел про-грам-мы | | Тема урока | | кол. час. | Примечание | | | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | |
| План | | Факт |
|  | | | 2 | | 3 | | 4 | 5 | | | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 11 |
| **Мини-футбол-10 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | | |  | Инструктаж ТБ по мини футболу. Эстафеты. Игра в мини-футбол. | | | 1ч |  | | | Бег с изменением скорости и направления. Эстафеты. Игра в футбол мини футбол. | Уметь бегать с изменением скорости и направления. | | Текущий | Повторить пройденное. |  | |  |
| 83 | | |  | Обучение ведение мяча. Игра в футбол. | | | 1ч |  | | | Обучение ведение мяча. Бег с изменением скорости и направления.  Игра в мини футбол. | Уметь бегать с изменением скорости и направления. | | Текущий | Повторить ведение мяча. |  | |  |
| 84 | | |  | Закрепление ведение мяча. Игра в футбол. | | | 1ч |  | | | Передвижения игроков, бег спиной вперёд. Закрепление ведение мяча. Игра в мини -футбол. | Уметь передвигаться, различным способом. вести мяч. | | Текущий |  |  | |  |
| 85 | | |  | Совершенствование ведение мяча. Игра в мини - футбол. | | | 1ч |  | | | Передвижения игроков, бег спиной вперёд, старты различных положений. Совершенствование ведение мяча. Игра мини -футбол. | Уметь передвигаться, различным способом. вести мяч. | | Текущий | Развить скоростно силовые качества. |  | |  |
| 86 | | |  | Техника ведение мяча. Обучение удара по мячу. | | | 1ч |  | | | Обучение удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Техника ведение мяча. | Уметь передвигаться, различным способом. вести мяч с уверенностью. | | Оценка техники ведение мяча. | Повторить удары по мячу. |  | |  |
| 87 | | |  | Закрепление удара по мячу. Учебная игра в мини футбол. | | | 1ч |  | | | Закрепление удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Передвижения игроков, Учебная игра в футбол. | Уметь наносить удары,  внутренней стороны стопы. | | Текущий | Упражнение собственным весом выполнить. |  | |  |
| 88 | | |  | Совершенствование удара по мячу. Учебная игра в мини футбол. | | | 1ч |  | | | Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Учебная игра в мини футбол. | Уметь наносить удары,  внутренней стороны стопы. | | Текущий | Повторить удары по мячу |  | |  |
| 89 | | |  | Закрепление остановка мяча. | | | 1ч |  | | | Закрепление остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Учебная игра. | Уметь вести мяч, останавливать мяч, играть в футбол. | | Текущий | Играть в мини футбол. |  | |  |
| 90 | | |  | Совершенствование остановка мяча. | | | 1ч |  | | | Совершенствование остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча Учебная игра мини -футбол. | Уметь вести мяч, останавливать мяч, играть в футбол. | | Текущий | Выполнить поднимание туловища. |  | |  |
| 91 | | |  | Техника остановка мяча. Учебная игра в мини футбол. | | | 1ч |  | | | Техника остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Учебная игра мини-футбол. | Уметь вести мяч, останавливать мяч, играть в футбол. | | Оценка техники остановка мяча. | Играть в футбол с правилами игры. | 26.04 | |  |
| ***Л е г к а я а т л е т и к а 11часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | | | ***Легкая атлетика*** | Инструктаж ТБ по л/ атлетике. Бег 30 м высокого старта. | | | 1ч |  | | Инструктаж ТБ по л/ атлетике. Бег 30 высокого старта. Бег 5 м. Развитие быстроты движения. | | **Уметь** бегать равномерном темпе. | | Текущий | Знать ТБ. Повторить высокий старт. | 30.04 | |  |
| 93 | | |  | Обучение низкого старта. | | | 1ч |  | | Бег 30 м, 60 м. Обучение низкого старта. СБУ. Развитие быстроты движения. | | **Уметь** бегать с низкого старта. | | Текущий | Знать команды старта. | 2.05 | |  |
| 94 | | |  | Обучение низкого старта. | | | 1ч |  | | Бег 30 м, 60 м. Обучение низкого старта. СБУ. Развитие быстроты движения | | **Уметь** бегать с низкого старта. | | Текущий | Знать команды старта. | 3.05 | |  |
| 95 | | |  | Закрепление низкого старта. Прыжок в высоту. | | | 1ч |  | | Закрепление низкого старта, бег 30м . Совершенствование прыжок в высоту способом перешагивание. Бег 6 мин. | | **Уметь** бегать в с низкого старта**.** прыгать в высоту. | | Текущий | Повторить низкий старт. | 7.05 | |  |
| 96 | | |  | Бег с низкого старта 30м на результат. Совершенствование прыжка в высоту. | | | 1ч |  | | Бег с низкого старта 30м на результат. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание. Развитие скорости качеств. | | **Уметь** бегать максимальной скоростью, на результат, прыгать в высоту. | | «5» -5.6 «4» - 6.1 «3» - 6.2  Д «5» - 5.8 «4» - 6.5 «3» - 6.6 | Выполнить приземление. | 10.05 | |  |
| 97 | | |  | Техника прыжка в высоту способом перешагивание. | | | 1ч |  | | Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Обучение метание мяча из-за спины через плечо. Бег 7м. | | Прыгать в высоту на результат, метать мяч из-за спины через плечо. | | М «5» -100 «4» - 90 «3» - 80  Д «5» - 95 «4» - 90 «3» - 80 | Движение метания повторить. |  | |  |
| 98 | | |  | Тестирование | | | 1ч |  | | Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности. | | Тесты прыжок в длину, бег 30м,100м, наклон вперёд подтягивание. | | Текущий |  |  | |  |
| 99 | | |  | Закрепление метание мяча. Бег 60 м на результат. | | | 1ч |  | | Обучение прыжка в длину в шаге. Закрепление метание мяча из-за спины через плечо. Бег 60 м на результат. Бег 8 м. Развитие выносливости. | | **Б**егать с максимальной скоростью на результат, метать мяч из-за спины через плечо. | | Бег 60 м:  **М**«5» - 10,6 «4» - 11.2 «3» - 11,8  **Д**«5» - 10,8 «4»11.4 «3»11,2 | Разноножки на время выполнить. |  | |  |
| 100 | | |  | Бег 1000 м на результат. Совершенствование метание мяча. | | | 1ч |  | | Бег 1000 м на результат. Закрепление прыжка в длину в шаге Совершенствование метание мяча из-за спины через плечо. Бег с ориентированием на местность. 10 м | | Уметь метать мяч из-за спины через плечо. | | Бег 1000 м  М«5» - 4.29 «4» - 5.00 «3» - 6.27  Д «5» - 5.09 «4» - 6.07 «3» - 7.29 | Прыжки с возвышенности выполнить. |  | |  |
| 101 | | |  | Техника метание мяча.  Совершенствование прыжка в длину в шаге. | | | 1ч |  | | Техника метание мяча из-за спины через плечо. Кросс до 11 м. Преодоление горизонтальных вертикальных препятствий. Совершенствование прыжка в длину в шаге Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | | Метать мяч, с максимальный результат, прыгать в длину, бегать в равномерном темпе. | | Мета. мяча  М «5 -29 «4»-27 «3»-18 Д «5» -17 «4» - 15  «3» - 12 | Преодолевать препятствия. |  | |  |
| 102 | | |  | Техника прыжка в длину в шаге. Бег 1500 м на результат. | | | 1ч |  | | ОРУ со скакалкой. Техника прыжка в длину в шаге. Преодоление горизонтальных вертикальных препятствий. Бег 1500 м на результат. | | Выполнить прыжок в длину на результат. преодолевать препятствия. | | Бег 1500 м:  М «5» -7.50 «4» - 8.00 «3» - 8.20  Д «5» -8.10 «4» - 8.30 «3» - 8.50 | **Бег** в равномерном темпе 2 км. |  | |  |
| ***П л а в а н и е 3 ч а с а*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | | *Пла-вание* | | Инструктаж по плаванию. Плавание на груди кролем | | | 1ч |  | | Инструктаж ТБ во время купания открытых водоемах. ОРУ с гантелями. Способы плавания на воде кроль на груди на спине в имитации. Упражнения в парах с палкой | | Знать правила купания. Уметь выполнять имитацию по плаванию | | Текущий | Повторить пройденное движение. |  | |  |
| 104 | |  | | Плавание на спине кролем | | | 1ч |  | | ОРУ со скамейками. Дыхательные упражнения. Способы плавания на воде кроль на груди на спине в имитации. Упражнения с обручем. | | Уметь выполнять имитацию по плаванию. | | Текущий | Повторить пройденное движение |  | |  |
| 105 | |  | | Плавание брасом. | | | 1ч |  | | ОРУ с палками. Способы плавания брасом Упражнения с набивным мячом. | | Уметь выполнять имитацию по плаванию | |  | На лето пробегать, кросс до 30 км. |  | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»** Руководитель МО учителей  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  ../  Протокол № 1 от « » августа 2012г. | **«Согласовано»** Заместитель директора по УВР МБОУ « Тлякеевской ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Саматова Г.Д./  « » августа 2012 г. | **«Утверждено»** Директор МБОУ «Тлякеевской ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ахметов Р.Х./  « » августа 2012 г. |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Тлякеевская основная общеобразовательная школа» Актанышского муниципального района Республики Татарстан

**Рабочая программа**

**учителя физической культуры**

**Гиздатуллина Илсура Мансуровича**

**в 5 классе**

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол № 1 от «29» августа 2012 г.

2012 – 2013 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса физической культуры для 5 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом программы основного общего образования по физической культуре, с указанием количества часов по темам, а также контрольных нормативов.

При разработке программы учитывались также психолого – педагогические закономерности усвоения знаний, их доступность для учащихся, уровень подготовки по физической культуре. Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005, Виленский М.Я.,) с учетом требований Регионального образовательного стандарта РТ и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается ре­шением следующих основных задач, направленных на:

• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навы­кам;

* развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими уп­ражнениями и спортом, должна создавать максимально благо­приятные условия для раскрытия и развития не только физиче­ских, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития систе­мы физического воспитания в школе должны лежать идеи лич­ностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духов­ное совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности,- состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый*** компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная*** (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ**

Решение задач физического воспитания учащихся направле­но на:

* 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(скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) 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 приемах 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.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем  
  занятий физическими упражнениями с разной функциональ­ной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно­сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические, основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования ндивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психо - функциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортивных сооруже­ний и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими уп­ражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложе­ния;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подби­рать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, доби­ваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и обору­дованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в рав­номерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (де­вочки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту спо­собом «перешагивание»; проплывать **50** м.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч **150** г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением рит­ма; метать малый мяч и мяч **150** г с места и с трех шагов раз­бега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движу­щейся цели с 10—12 м.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В единоборствах:*** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

***В спортивных*** *играх:* играть в одну из спортивных игр (по уп­рощенным правилам).

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самосто­ятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди­нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревнова­нии по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; уча­ствовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила 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 самообладание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, **сек** Прыжок в длину с места, **см**  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, **кол-во раз** | 12  180  ------ | —  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 сек  16 мин 30 сек | 10 мин 20 сек  21 мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, **сек**  Бросок малого мяча в стандартную мишень, **м** | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Критерии оценивания успеваемости**

**по базовым составляющим физиче­ской подготовки учащихся**:

**I. 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 уча­щийся демонстрирует глу­бокое понимание сущно­сти материала; логично его излагает, используя в дея­тельности. | За тот же ответ, если в нем содержатся неболь­шие неточности и незна­чительные ошибки | За ответ, в котором отсут­ствует логическая после­довательность, имеются пробелы в знании мате­риала, нет должной аргу­ментации и умения исполь­зовать знания на практике | За непонимание и незна­ние материала программы |

**П. 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 и комбинирован­ный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без оши­бок, легко, свободно, четко, 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 в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Ш. 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, 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. |

**IV. 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 физической культуре, и вы­сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за опре­деленный 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 |

**Общая оценка успеваемости**складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, во­лейболу, легкой атлетике мини футболу - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деят

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Класс: 5

Учитель: Гиздатуллин Илсур Мансурович

Количество час

Всего 105 часов.; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков 18 , зачетов 40 тестов 2 часа;

План составлен согласно Федерального компонента государственного стандарта на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005

Физическая культура. 1-11 классы;Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха,А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов Г.И.Курьерова-изд.2-ое.-Волгаград:Учитель,2012-171 стр.

**Основные учебные пособия:**

Физическая культура, 5-6-7 классы, по редакцией М.Я. Виленсского, Москва «Просвещение» 2012 г.

Физическая культура, 8-9 классы, по редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2012 г.

Дополнительная литература:

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы.-М.:ВАКО,2009.-400 с.

Организация проведения соревнований по волейболу и пляжному волейболу. Учебное пособие.- Наб. Челны: Изд-во КамГАФКСиТ,2010.-175 с.

Организация проведения соревнований по баскетболу и стритболу. Учебное пособие.-Наб.Челны: Изд-во КамГАФКСиТ,2009.-192с.

Денисенко Ю.П. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами:Учебное пособие.-2009.-60 с.

Фаттахов Р.В. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упраж. 2011.-23 с.

Татарча көрәш.-Казан: “Сүз” нәшрияты,2008.-110 б.

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 5 классе**

**по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов  (уроков) | Четверть | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | | | | | | |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре  Плавание( теория) | в процессе урока | | | | | | |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  | | 18 | |  |
| 1.3 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  | |  | | 11 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 21 |  | 5 | | 16 | |  |
| 1.5 | Спортивная игра волейбол | 18 | 2 | 16 | |  | |  |
| **2** | **Вариативная часть:** | **27** | | | | | | |
| 2.1 | Спортивная игры ( мини- футбол) | 10 |  |  | |  | | 10 |
| 2.2 | Спортивная игра ( баскетбол) | 14 | 14 |  | |  | |  |
| 2.3 | Плавание | 3 |  |  | |  | | 3 |
|  | Итого | 105 | 26 | 21 | | 34 | | 24 |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Базовая часть** | **78** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1 | **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Ес­тественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.  Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствова­ние соответствующих физических функций организма. Планиро­вание и контроль индивидуальных физических нагрузок в процес­се самостоятельных занятий физическими упражнениями и спор­том различной направленности.  *Социально-психологические основы.* Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы органи­зации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направ­ленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.  Анализ техники физических упражнений, их освоение и вы­полнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных дей­ствий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленно­сти. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.  *Культурно-исторические основы.* Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.  Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.  **Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).  *Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).  **Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной мас­сы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других ан­тропометрических показателей. Приемы самоконтроля физичес­ких нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координа­ционной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. | В процессе урока |
| 2.2  1.5  2.1 | **Спортивные игры**  **Баскетбол:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3  **Волейбол:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин  Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных  элементов техники перемещений и владения мячом.  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля  **Мини-футбол:**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Личная защита. Учебная игра. Ведение и обводка мяса, отбор мяча, выбрасывание мяча. Упражнения для овладения техникой игры в мини-футбол, передачи мяча в тройках со сменой мест. Технические приемы и командно-тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Судейские жесты. Двусторонние игры. | 14  18  10 |
| 1.2 | **Гимнастика с элементами ак­робатики**  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.  **Мальчики:** ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  **Девочки:** ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками. наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.  Ритмическая гимнастика: техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного усвоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Два кувырка вперед слитно; мост из положения  стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  **Прикладно-ориентированная физкультурная подготовка.** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | 18 |
| 1.2 | **Легкая атлетика**  Спринтерский бег: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками). Основы туристической подготовки. | 21 |
| 1.4 | **Лыжная подготовка**  Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Спортивные игры баскетбол | 14 |
| 2.2 | Плавание | 3 |
| 2.3 | Мини-футбол | 10 |
|  | Итого: | 105 |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег на 30 м (сек) | 6.3 | 6.1 | 5.6 | 6.6 | 6.5 | 5.8 |
| Прыжки в длину с места | 120 | 134 | 157 | 114 | 127 | 150 |
| Метание набивного мяча | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| Челночный бег3х10 м | 9.6 | 9.1 | 8.5 | 11.6 | 10.6 | 9.9 |
| Поднимание туловища из положения лежа  за 30 сек (кол-во раз) | 13 | 16 | 19 | 9 | 12 | 14 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 4 | 6 | 9 | 6 | 9 | 12 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз) | 27 | 30 | 35 | 15 | 25 | 30 |
| Бег на 60 м (сек) | 11.8 | 11.2 | 10.6 | 12.2 | 11.4 | 10.8 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 220 | 260 | 300 | 180 | 220 | 260 |
| Прыжки в высоту (см) | 80 | 90 | 100 | 80 | 90 | 95 |
| Метание мяча 150гр. | 18 | 27 | 29 | 12 | 15 | 17 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 6 | 7 | 10 | 14 |
| Лыжные гонки 1 км. (мин. сек) | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| Бег на 1500 м ( мин.сек) | 8.30 | 8.10 | 7.50 | 9.00 | 8.30 | 8.10 |

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:**

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»