

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе рабочей программы В. И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», издательство «Просвещение» 2016 год.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (с изменениями на 31 января 2015 года) «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования»;
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию \_\_\_\_\_;
4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с.Кошай

### **Специфика изучения предмета «Физическая культура»**

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

#### **В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;

- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

#### **Главные задачи программы:**

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Личностные и метапредметные результаты формируются в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ с. Кошай.

### **1. Метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 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.

### **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 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, 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.

### **В результате изучения курса выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
  - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- 
- Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.
  - Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
  - В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс

#### 1. Легкая атлетика

##### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

##### **Низкий старт.**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на 60 м. с низкого старта из различных исходных положений по команде «На старт! - Внимание! - Марш!».

##### **Низкий старт и стартовый разгон.**

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.).

##### **Повторение пройденной темы: История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Специальные ОР беговые упражнения. Спринтерский бег.

Бег на 60 м. по команде «На старт! - Внимание! - Марш!». П/игра «разведчики часовые».

##### **Спринтерский бег. Эстафетный бег.**

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств

##### **Бег – 60 м (ГТО). Финиширование.**

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Специальные ОР беговые упражнения. Финиширование. Развитие скоростной выносливости.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции.

Бег – 60 метров (ГТО).



### **Техника выполнения прыжка в длину и высоту.**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Прыжки в длину и высоту.**

Основные этапы развития физической культуры в России. ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения.

Легкая атлетика: прыжки в длину и высоту.

Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Кто быстрее!»

### **Прыжок в длину с места – (ГТО).**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (ГТО). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с разбега 2-3 шага.

### **Познай себя.**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Метание мяча в горизонтальную цель.**

Олимпийские игры древности и современности. ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения.

Легкая атлетика: метание мяча

Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель».

### **Метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10м. – тест.**

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

ОРУ для рук и плечевого пояса в движении. Специальные беговые упражнения.

Легкая атлетика: метание мяча

Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10м. – тест.

Подвижная игра «метко в цель».

### **Что же такое физическое самовоспитание?!**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Бег на длинные дистанции.**

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Техника движений и ее основные показатели

Специальные ОР беговые упражнения. Бег на длинные дистанции с высокого старта. Бег на 1500 м. без учета времени.

### **Бег 1500 м – (ГТО).**

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Специальные ОР беговые упражнения. Легкая атлетика: бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500 м. (ГТО).

## **2. Гимнастика с элементами акробатики**

### **Психологические особенности возрастного развития.**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Строевые упражнения. Наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).**

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса.

**Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.**

Наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).

### **Упражнения на гибкость (сдача норматива ГТО).**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Наклон вперед. Достать пальцами или ладонями пол.

### **Гимнастика. Кувырок вперед как один из видов акробатического упражнения.**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Кувырок вперед- прыжок вверх с поворотом на 360°.**

Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика: кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360°.

### **Кувырок назад в стойку на коленях.**

Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой.

Акробатика: кувырок назад в стойку на коленях. Развитие координационных способностей.

Достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.

### **Кувырок вперед. Кувырок назад.**

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно. Физическая культура в современном обществе Упражнения с набивными мячами. Акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами. Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России.

#### **Кувырок назад. Стойка на лопатках.**

Физическая культура в современном обществе Упражнения с набивными мячами. Акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.

Физическое развитие человека. Техника выполнения акробатического соединения: перекат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.

#### **Физическое самовоспитание.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Лазание по канату в три приема.**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Лазание по канату.

Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей.

#### **Упражнения в равновесии.**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и телосложения

Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ.

#### **Разработка личного плана самовоспитания.**

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Подъем туловища на высокой перекладине (ГТО). Подъем туловища на низкой перекладине (ГТО).**

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) Упражнения на перекладине вис на согнутых руках в течении 30 секунд. Подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Развитие силовых способностей.

Круговая тренировка. Вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках – 30 секунд; Подтягивание из вися на низкой перекладине (ГТО) – девушки.

#### **Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.**

Опорный прыжок. ОРУ с набивными мячами. СУ. Развитие силы. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.

Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).

#### **Разработка дневника самоконтроля.**

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Опорный прыжок.**

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.

## **2. Спортивные игры**

### **Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.**

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

### **История появления баскетбола.**

Спорт и спортивная подготовка. Физическая культура в современном обществе. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

### **Стойки (защиты и нападение).**

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.

### **Ведение мяча с изменением направления.**

ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Борьба за мяч».

### **Основные правила игры в баскетболе.**

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

### **Ловля и передача мяча – учет.**

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.

### **Остановка двумя шагами. Бросок мяча.**

ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения. Подвижная игра «Борьба за мяч».

### **Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча левой и правой рукой от плеча.**

ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м.

**Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Бросок мяча одной рукой после остановки.**

Упражнения и композиции ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика (Разминка) ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.

**Опорно-двигательная система человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Перехват мяча.**

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

ОРУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5x5.

**Учебная игра «Баскетбол».**

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу. ОРУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5x5.

#### **4. Лыжная подготовка**

**Лыжная подготовка. История лыжного спорта.**

Спорт и спортивная подготовка. Физическая культура в современном обществе. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Переноска и надевание лыж.**

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.

**Попеременный двухшажный ход.**

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.

### **Инвентарь лыжника.**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка.

### **Лыжные гонки – 1 км**

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.

### **Техника лыжных ходов.**

Спорт и спортивная подготовка.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Постановка палок на снег в поперечном двухшажном ходе и одновременном ходе**

Постановка палок на снег в поперечном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».

### **Техника подъёма и спуска с горы.**

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.

Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.

### **Согласованное движение рук и ног при одновременном бесшажном ходе. Согласованное движение рук и ног при поперечном двухшажном ходе.**

Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и поперечных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.

Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и поперечных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.

### **Кровеносная система человека.**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Подъем «полуелочкой».**

Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 1 км. Игра с горки на горку.

### **Попеременный двухшажный ход.**

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Попеременный двухшажный ход.

Прохождение дистанции с правильным применением лыжного хода до 1 км.

## **5. Спортивные игры**

### **История возникновения волейбола.**

Спорт и спортивная подготовка. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

### **Волейбол. Стойки, передвижения и повороты, остановки.**

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках волейбола.

Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.

Развитие координационных способностей.

### **Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.**

Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.

ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.

### **Верхняя прямая подача мяча.**

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.



ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».

#### **Нижняя прямая подача мяча.**

ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.

#### **Верхняя прямая подача мяча – учет.**

ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.

#### **Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – учёт.**

Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.

## **6. Легкая атлетика.**

### **Прыжок в длину с разбега.**

Легкая атлетика: прыжок в длину и высоту.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Спортивная ходьба.

### **Прыжок в длину с места.**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.

### **Высокий старт и стартовый разгон.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Легкая атлетика: барьерный бег

ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат..

**Бег 30 м – учёт.**

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 40 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафеты. Низкий старт и стартовый разгон.

**Бег – 60 м – учёт.**

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.

## **7. Плавание**

***Плавание:** Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках по плаванию. Техника основных способов плавания*

### **Кроль на груди**

Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Т/б на уроках по плаванию. ОРУ для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Упражнение специальной физической и технической подготовки. Видео урок. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

**Основные способы плавания: кроль на спине, брасс.**

Основные способы плавания кроль на спине, брасс. ОРУ - для изучения техники плавания брассом. Согласование движений рук, ног и дыхания. Поворот при плавании брассом. Видео урок.

### 3. Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тематическое планирование 5 класс	Кол- во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
1.	Низкий старт.	
2.	Низкий старт и стартовый разгон.	
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
4.	Бег – 60 м .Финиширование.	
5.	Техника выполнения прыжка в длину и высоту.	
6.	Прыжки в длину и высоту.	
7.	Прыжок в длину с места	
8.	Метание мяча в горизонтальную цель.	
9.	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10м. – тест.	
10.	Бег на длинные дистанции.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>8</b>
11.	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения, стоя	
12.	Кувырок назад в стойку на коленях.	
13.	Кувырок вперед. Кувырок назад.	
14.	Кувырок назад. Стойка на лопатках.	
15.	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Мост из положения стоя.	
16.	Упражнения в равновесии.	
17.	Подъем туловища на высокой перекладине. Подъем туловища на низкой перекладине.	
18.	Опорный прыжок.	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>13</b>
19.	<u>Баскетбол</u> . Стойки, передвижения, повороты, остановки.	
20.	Стойки (защиты и нападение).	
21.	Ведение мяча с изменением направления.	
22.	Ловля и передача мяча – учет.	
23.	Остановка двумя шагами. Бросок мяча.	

24.	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча левой и правой рукой от плеча.	
25.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Бросок мяча одной рукой после остановки.	
26.	Опорно-двигательная система человека.	
27.	Перехват мяча.	
28.	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	
29.	Учебная игра «баскетбол».	
30.	Учебная игра «баскетбол»	
31.	Учебная игра «баскетбол»	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>
32.	Лыжная подготовка. История лыжного спорта.	
33.	Переноска и надевание лыж.	
34.	Попеременный двухшажный ход.	
35.	Прохождение дистанции 2-3 км	
36.	Лыжные гонки – 1 км	
37.	Техника лыжных ходов.	
38.	Встречные эстафеты.	
39.	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	
40.	Встречные эстафеты.	
41.	Повторение лыжных ходов	
42.	Техника подъёма и спуска с горы.	
43.	Игры и эстафеты на лыжах	
44.	Подъем «полуелочкой».	
45.	Прохождение дистанции 2-3 км	
46.	Попеременный двухшажный ход.	
47.	Игры и эстафеты на лыжах	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>8</b>
48.	<u>Волейбол.</u> Стойки, передвижения и повороты, остановки.	
49.	Прыжки через скакалку – учёт.	
50.	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	
51.	Верхняя прямая подача мяча.	
52.	Нижняя прямая подача мяча.	
53.	Верхняя прямая подача мяча – учёт.	

54.	Броски и ловля мяча	
55.	Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – учёт.	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
56.	Прыжок в длину с разбега.	
57.	Прыжок в длину с места.	
58.	Высокий старт и стартовый разгон.	
59.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
60.	Бег 30 м – учёт.	
61.	Бег – 60 м – учёт.	
62.	Метание мяча в горизонтальную цель.	
63.	Метание мяча на дальность	
64.	Метание мяча на дальность – учет.	
65.	Кроссовый и эстафетный бег	
66.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>
67.	Плавание: Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках по плаванию. Техника основных способов плавания. Кроль на груди.	
68.	Основные способы плавания: кроль на спине, брасс.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813831

Владелец Мифтахутдинова Галина Ивановна

Действителен с 05.04.2023 по 04.04.2024