

Ростовская область Красносулинский район село Киселево
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**
КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Киселевской СОШ

Приказ от «11» 08 2020 г. № 47

(Сергеева Л. Г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учитель Финагеев Александр Иванович
(Ф.И.О.)

Класс 5

Количество часов в неделю 2

Общее количество часов по плану 67

Программа разработана на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2014.

Учебник Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы

поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Коммуникативные УУД:

- участвовать в коллективном обсуждении физических упражнений;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Обучающийся 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 и гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы в изучаемых спортивных играх в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;

- 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 данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- 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»;

Контрольные упражнения 5 класс

Оценки упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворит	Отлично	Хорошо	Удовлетворит
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5 — 11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1 - 11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08 - 1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 - 1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21 - 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 - 6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01 - 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 - 9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299 - 221	220 и меньше	340 и больше	339 - 261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110 и больше	100 - 90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	34 и больше	33 - 21	20 и меньше

Контрольные тесты 5 класс

Оценки упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворит	Отлично	Хорошо	Удовлетворит
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5 – 6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4—6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,6 и меньше	8,7 – 9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3 – 8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163 – 125	124 и меньше	179 и больше	178 – 135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109 – 91	90 и меньше	90 и больше	89—71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа),	14 и больше	13 – 6	5 и меньше	8 и больше	7—4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10 – 15	9 и меньше	22 и больше	12 – 21	11 и меньше

**Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)
III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин,с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча 150 г (м)	24	26	33	28	30	40
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км (бег по	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40

	пересеченной местности)(мин,с)						
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов)в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	7	7	8	7	7	8

СОДЕРЖАНИЕ

учебного предмета «Физическая культура» 5 класса

Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе урока)

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь при травмах.

Раздел 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Раздел 3 «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Висы и упоры.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Метание малого мяча в цель, на дальность.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры:

Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока). Общефизическая подготовка, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.

Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Определяют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

Анализируют положение о ГТО.

Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.

Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.

Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.

Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.

Составляют личный план физического самовоспитания.

Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.

Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.

Раскрывают понятие здорового образа жизни. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.

Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Соблюдают основные гигиенические правила.

Выполняют основные правила организации распорядка дня. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.

Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.

Заполняют дневник самоконтроля.

Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Изменя-

ют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.

Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.

Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

Изучают историю спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игр.

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности

Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игр. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры как средство активного отдыха.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры,

осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Оценивают свои двигательные навыки по приведённым показателям.

Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.

Объясняют важность бережного отношения природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Уроки физической культуры:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,

- уроки с образовательно-обучающей направленностью,

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

3. Спортивные соревнования и праздники.

4. Занятия в спортивных секциях и кружках.

5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Практические работы (кол-во)	Нормативы (кол-во)
Раздел 1	«Знания о физической культуре»	в процессе		
Раздел 2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	уроков		
Раздел 3	«Физическое совершенствование»	67		19
<i>Тема 1</i>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	в процессе уроков		
<i>Тема 2</i>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	67		19
2.1	Гимнастика с основами акробатики.	12		3
2.2	Лёгкая атлетика	18		8
2.3	Кроссовая подготовка	9		2
2.4	Спортивные игры:	28		6
	<i>Баскетбол.</i>	<i>14</i>		<i>3</i>
	<i>Волейбол</i>	<i>14</i>		<i>3</i>
<i>Тема 3</i>	<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	в процессе уроков		
	Итого	67		19

Календарно-тематическое планирование 5 класс

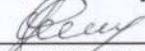
№ урока n/n	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Лёгкая атлетика (9 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	3.09	
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	7.09	
3	Спринтерский бег 60 м (контроль). Эстафетный бег.	1	10.09	
4	Прыжок в длину. Метание мяча.	1	14.09	
5	Прыжок в длину. Метание мяча (контроль).	1	17.09	
6	Прыжок в длину. Метание мяча.	1	21.09	
7	Прыжок в длину (контроль). Метание мяча.	1	24.09	
8	Бег на средние дистанции.	1	28.09	
9	Бег 1000 м (контроль). Подвижные игры.	1	1.10	
Кроссовая подготовка (4 ч)				
10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	5.10	
11	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	8.10	
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	12.10	
13	Бег 2000 м без учёта времени (контроль).	1	15.10	
Волейбол (14 ч)				
14	Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения. Передача сверху.	1	19.10	
15	Стойки, передвижения. Передача сверху.	1	22.10	
16	Стойки, передвижения. Передача сверху.	1	26.10	
17	Стойки, передвижения. Передача сверху.	1	29.10	

18	Передача сверху. Встречные и линейные эстафеты.	1	9.11	
19	Передача сверху. Встречные и линейные эстафеты.	1	12.11	
20	Передача сверху. Встречные и линейные эстафеты.	1	16.11	
21	Передача сверху (контроль). Приём снизу.	1	19.11	
22	Приём и передача снизу.	1	23.11	
23	Передачи в парах. Приём снизу.	1	26.11	
24	Передачи в парах. Приём снизу.	1	30.11	
25	Нижняя прямая подача. Прием снизу (контроль).	1	3.12	
26	Нижняя подача. Приём, передачи.	1	7.12	
27	Нижняя подача (контроль). Приём, передачи.	1	10.12	
Гимнастика с основами акробатики (12 ч)				
28	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	1	14.12	
29	Висы. Строевые упражнения.	1	17.12	
30	Висы. Строевые упражнения.	1	21.12	
31	Висы (контроль). Строевые упражнения.	1	24.12	
32	Опорный прыжок.	1	28.12	
33	Опорный прыжок.	1	11.01	
34	Опорный прыжок.	1	14.01	
35	Опорный прыжок (контроль).	1	18.01	
36	Акробатика. Лазание.	1	21.01	
37	Акробатика. Лазание.	1	25.01	
38	Акробатика. Лазание.	1	28.01	
39	Акробатика (контроль). Лазание.	1	1.02	
Баскетбол (14 ч)				
40	Инструктаж по ТБ. Стойка, передвижения. Остановка прыжком.	1	4.02	
41	Стойка, передвижения. Ведение на месте.	1	8.02	
42	Ведение на месте. Ловля, передача мяча	1	11.02	
43	Ведение в движении. Бросок от головы.	1	15.02	
44	Ведение в движении. Бросок от головы.	1	18.02	
45	Ведение в движении (контроль). Бросок от головы.	1	20.02	

46	Бросок снизу. Позиционное нападение (5 : 0)	1	25.02	
47	Бросок снизу. Позиционное нападение (5 : 0)	1	1.03	
48	Сочетание (ведение - остановка - бросок).	1	4.03	
49	Сочетание (ведение - остановка - бросок) (контроль).	1	11.03	
50	Вырывание и выбивание. Нападение прорывом.	1	15.03	
51	Бросок со средней. Нападение прорывом.	1	18.03	
52	Бросок в движении. Взаимодействие «заслон».	1	1.04	
53	Бросок в движении (контроль). Взаимодействие «заслон».	1	5.04	
Лёгкая атлетика (9 ч)				
54	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	8.04	
55	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	12.04	
56	Прыжок в высоту. Метание мяча (контроль).	1	15.04	
57	Прыжок в высоту (контроль). Метание мяча.	1	19.04	
58	Спринтерский бег.	1	22.04	
59	Спринтерский бег.	1	26.04	
60	Спринтерский бег 60 м (контроль)	1	29.04	
61	Бег на средние дистанции.	1	6.05	
62	Бег на средние дистанции 1500 м (контроль)	1	13.05	
Кроссовая подготовка (5 ч)				
63	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	17.05	
64	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	20.05	
65	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	24.05	
66	Бег по пересеченной местности 2000 м (контроль).	1	27.05	
67	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	31.05	

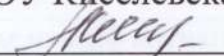
«Согласовано»

Протокол № 1 заседания
методического совета
МБОУ Киселевская СОШ
от «31» августа 2020 года


(подпись руководителя МС)

(М.Н. Финагеева)
(Ф.И.О.)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МБОУ Киселевская СОШ
 Л.Б. Карпова

«31» августа 2020 года
(число) (месяц)