МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ «Экономическая школа № 145» г. Перми

СОГЛАСОВАНО

На заседании
педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ М.Н. Пролазова
Приказ № 01-07-094
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 классов

Пермь, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

1. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
4. Основной образовательной программы МАОУ «Экономическая школа №145».
5. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 года № 287.
6. «Комплексной программы физического воспитания 1 -11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.
7. Программы по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5-11
8. класссы, авторами которой являются Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Москва.: Федерация спортивной борьбы России, 2014г.
9. Базисного учебного плана.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование
разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в рамках данного модуля, представлено примерное содержание спортивной борьбы (вольная борьба).

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжному спорту. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Спортивная борьба (вольная борьба)

Техника безопасности во время занятий. Основы самостраховки при падениях. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца. Технико-тактические действия в партере, стойке (без бросков). «Соревнования для всех» - игры с элементами борьбы или учебные схватки по заданию в соревновательных условиях внутри класса.

Демонстрировать (навыки)

6 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	11,1	10,4	9,8	11,4	10,5	10,3
2	300 м	1,05	1,00	55	1,18	1,10	1,05
3	1000 м кросс	5,10	4,50	4,30	6,10	5,15	5,00
4	Прыжок в длину с разбега	260	310	330	240	270	290
5	Прыжок в высоту	95	110	120	85	95	105
6	Метание мяча (150 гр.)	22	28	35	13	17	21
7	Челночный бег 4х9 м	11,5	10,3	10,0	12,2	11,2	10,6
8	Прыжок в длину с места	145	170	180	130	155	165
9	Прыжки через ск-ку 30 сек.	35	40	50	30	40	45
10	Поднимание ту-ловища 30 сек.	18	21	24	15	17	23
11	Подтягивание – мальчики Подтягивание из виса –девочки	1	5	7	10	13	15
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				9	11	16
13	Бег на лыжах (1 км)	7.00	6.30	6.00	7.30	7.00	6.30
14	Бег на лыжах (2 км)	14.30	14.00	13.30	15.00	14.30	14.00

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
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 лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5.	Челночный бег 3х10 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 весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа 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 пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование (при помощи программы «Plickers»).

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

5. Дополнительные формы работы для оценивания учащихся:

Самостоятельная работа в виде реферата, доклада; творческое задание, связанное с областью физической культуры и спорта.

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы.

Учащиеся, имеющие **специальную медицинскую группу здоровья или учащиеся, которые освобождены от практической части занятия по медицинским показаниям - получают теоретическое задание по программе изучаемого материала на уроке и помогают в осуществлении судейства.**

Планируемые образовательные результаты.

Личностные результаты.

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты.

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

в акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках и др.;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
Легкая атлетика (21 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	**Техника безопасности по легкой атлетике.** ЧСС, пульсовые зоны. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Развитие общей выносливости. Подвижная игра «Захват флага».	*Знать и уметь выполнять:* ЧСС, пульсовые зоны, специальные беговые упражнения.	Текущий	ЧСС, пульсовые зоны		1
	Комплексный	Развитие общей выносливости. Бег 500м. Специальные беговые упражнения. **Контрольный норматив бег 30м.** Развитие скоростных качеств. С/и – футбол. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(30 м)*	**Оценка физической подготовленности**	Развитие общей выносливости.		2
	Комплексный	Специальные беговые упражнения, высокий старт, бег 750м., развитие общей выносливости. **Контрольный норматив челночный бег 4х9м.** С/и – футбол.	*Уметь:* бегать с равномерной скоростью без остановки 750м.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие общей выносливости.		3
	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения, бег 750м., финиширование, развитие общей выносливости. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на месте. С/и – футбол.	*Уметь:* передавать эстафетную палочку на месте.	Текущий	Развитие общей выносливости.		4
	Совершенст-						5

	вования	Специальные беговые упражнения, бег 750м., развитие общей выносливости. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в движении. С/и – футбол.	*Уметь:* передавать эстафетную палочку в движении.	Текущий	Развитие общей выносливости.		
Бег на средние дистанции, эстафетный бег (2 ч)	Комплексный	Специальные беговые упражнения, развитие общей выносливости. Эстафетный бег. **Оценивание техники передачи эстафетной палочки в движении.**	*Уметь:* передавать эстафетную палочку в движении.	**Оценка техники выполнения**	Развитие общей выносливос		6
	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. Метание мяча. С/и – футбол.	*Уметь:* выполнять технически правильно метание малого мяча.	Текущий	Развитие общей выносливости.		7
Бег на средние дистанции, метание мяча (5 ч)	Комплексный	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. Метание мяча. С/и – футбол. Оценивание метание мяча.	*Уметь:* выполнять технически правильно метание малого мяча.	Текущий	Развитие общей выносливости.		8
	Комплексный	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. **Оценивание метание мяча.** С/и – футбол.	*Уметь:* выполнять технически правильно метание малого мяча на результат.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие общей выносливости.		9
	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. С/и – футбол.	*Уметь:* бегать с равномерной скоростью без остановки 1000м.	Текущий	Развитие общей выносливости.		10

	Комплексный	Комплекс ОРУ. **Контрольный норматив прыжок в длину с места.** Подвижная игра «Перестрелка».	*Уметь:* выполнять технически правильно прыжок в длину с места на результат.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие общей выносливости.		11
	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, бег 1000м., развитие общей выносливости. С/и – футбол.	*Уметь:* бегать с равномерной скоростью без остановки 1000м.	Текущий	Развитие общей выносливости.		12
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Равномерный бег (8мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		13
	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (8 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		14
	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		15
	Совершенствования	Комплекс ОРУ. Развитие силовых качеств**. Контрольный норматив подъем туловища.** Подвижная игра «Перестрелка».	*Уметь:* выполнять технически правильно подъем туловища на результат.	**Оценка физической подготовленности**	История возникновения олимпийских игр.		16

	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	История возникновения олимпийских игр.		17
	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	История возникновения олимпийских игр.		18
	Изучение нового материала	**Опрос теоретических знаний по истории возникновения олимпийских игр (в программе «Plickers»).**	Знать: историю возникновения олимпийских игр.	**Оценка теоретических знаний**	Развитие общей выносливости.		19
	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		20
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Равномерный бег (10 мин). Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Захват флага».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Развитие общей выносливости.		21

Акробатика (18 ч)							
Акробатика (18 ч)	Изучение нового материала	**Техника безопасности по гимнастике.** ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед	Текущий	Развитие силовых качеств		1
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед	Текущий	Развитие гибкости		2
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед	Текущий	Развитие силовых качеств		3
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед. **Контрольный норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).**	*Уметь:* выполнять технически правильно сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие гибкости		4
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед. Освоение кувырка назад. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед, назад	Текущий	Развитие силовых качеств		5

	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед, назад	Текущий	Развитие гибкости		6
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед, назад	Текущий	Развитие силовых качеств		7
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование акробатических элементов. **Контрольный норматив подтягивание.**	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед, назад	**Оценка физической подготовленности**	Развитие гибкости		8
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед, назад	Текущий	Развитие силовых качеств		9
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Кувырок вперед, кувырок назад. Освоение акробатического элемента «стойка на лопатках». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.	Текущий	Развитие гибкости		10
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. **Контрольный норматив наклон вперед из положения стоя.**	*Уметь:* выполнять технически правильно наклон вперед из положения стоя на результат.	**Оценка физической подготовленности**	Развитие силовых качеств		11

	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование зачетной комбинации по акробатике. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°.	Текущий	Развитие гибкости		12
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование зачетной комбинации по акробатике. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°.	Текущий	Развитие силовых качеств		13
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование зачетной комбинации по акробатике. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°.	Текущий	Развитие силовых качеств		14
	Совершенствования	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). Совершенствование зачетной комбинации по акробатике. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°.	Текущий	Развитие гибкости		15
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). **Сдача зачетной комбинации по акробатике**. Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°.	**Оценка техники выполнения**	Развитие силовых качеств		16

	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). **Сдача зачетной комбинации по акробатике.** Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°.	**Оценка техники выполнения**	Развитие гибкости		17
	Комплексный	ОРУ (владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность класса). **Сдача зачетной комбинации по акробатике.** Развитие координационных способностей. П/ и «Перестрелка».	***Уметь:*** комбинацию из акробатических элементов **-** кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180° кувырок назад, стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 180°.	**Оценка техники выполнения**	Развитие силовых качеств		18

Лыжная подготовка (21 ч)							
Лыжная подготовка (21 ч)	Вводный	**Техника безопасности по лыжной подготовке.** Попеременно двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Техника подъемов на лыжах. Техника торможения на лыжах.	*Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять подъемы и торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		1
	Совершенствования	Попеременно двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие общей выносливости. Техника подъемов на лыжах. Техника торможения на лыжах.	*Уметь:* передвигаться одновременно бесшажным и попеременно двухшажным ходами, выполнять подъемы и торможение на лыжах.	Текущий			2
	Комплексный	Попеременно двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие общей выносливости. Повороты на лыжах на месте.	*Уметь:* передвигаться одновременно бесшажным и попеременно двухшажным ходами; поворачиваться на лыжах на месте.	**Оценка техники выполнения лыжных ходов**	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		3
	Совершенствования	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие общей выносливости. Повороты на лыжах на месте.	*Уметь:* передвигаться одновременно двухшажным ходом; поворачиваться на лыжах на месте.	Текущий			4
	Комплексный	Одновременный двухшажный ход. Освоение одновременно одношажного хода (основной и стартовый вариант). Развитие общей выносливости. Повороты на лыжах на месте.	*Уметь:* передвигаться одновременно двухшажным ходом; поворачиваться на лыжах на месте.	**Оценка техники выполнения поворотов на месте**	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		5
	Комплексный	Одновременный двухшажный ход. Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться одновременно двухшажным и одновременно одношажным ходами.	**Оценка техники выполнения лыжных ходов**			6

Лыжная подготовка (21 ч)	Совершенствования	Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Техника подъемов на лыжах. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться одновременно одношажным ходом, выполнять подъемы и торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		7
	Комплексный	Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Техника подъемов на лыжах. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться одновременно одношажным ходом, выполнять подъемы и торможение на лыжах.	**Оценка техники выполнения подъемов на лыжах**			8
	Совершенствования	Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться одновременно одношажным ходом, торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование		9
	Комплексный	Одновременно одношажный ход (основной и стартовый вариант). Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км.	*Уметь:* передвигаться одновременно одношажным ходом, торможение на лыжах.	**Оценка техники выполнения**			10
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		11
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать торможение на лыжах.	Текущий			12

Лыжная подготовка (21 ч)	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать торможение на лыжах.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		13
	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать торможение на лыжах.	**Оценка техники выполнения торможения на лыжах**			14
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты на лыжах в движении. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать повороты на лыжах в движении.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		15
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты на лыжах в движении. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать повороты на лыжах в движении.	Текущий			16
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты на лыжах в движении. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать повороты на лыжах в движении.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		17
	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты на лыжах в движении. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами, использовать повороты на лыжах в движении.	**Оценка техники выполнения поворотов в движении на лыжах**			18

	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости. Эстафеты на лыжах.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами.	Текущий	Развитие общей выносливости, совершенствование техники лыжных ходов		19
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости. Эстафеты на лыжах.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами.	Текущий			20
	Совершенствования	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости. Эстафеты на лыжах.	*Уметь:* передвигаться освоенными лыжными ходами.	Текущий			21

Спортивные игры (15 ч)							
Баскетбол (18 ч)	Изучение нового материала	**Техника безопасности по баскетболу.** Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.	*Уметь:* выполнять правильно технические действия	Текущий	Правила и история возникновения баскетбола		1
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		2
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола Правила соревнований.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		3
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		4
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		5

Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		6
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	**Оценка техники стойки и передвижений игрока**	Силовые упражнения		7
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных ка-честв.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	**Оценка техники стойки и передвижений игрока**	Силовые упражнения		8
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		9

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		10
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		11
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		12
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		13

Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	**Оценка техники броска одной рукой от плеча**	Силовые упражнения		14
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Силовые упражнения		15

Вариативная часть на основе вольной борьбы (27 ч) (5 классы)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контрля	Д/з	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8
Элементы вольной борьбы (27 ч)	Изучение нового материала	**Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе**. Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Обучение основам базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: соблюдать правила техники безопасности, составлять и выполнять комплекс ОРУ борца, выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы	Текущий	Утренняя гимнастика. (20 мин.) Оттягивание ног из и.п. упор присев		1
	Совершенствования			Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.) История возникновения и правила вольной борьбы. Оттягивание ног из и.п. упор присев		2
	Комплексный	Общеразвивающие и специальные упражнения борца, акробатические упражнения. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения. Освоение элементов самостраховки при падении. **Оценивание уровня физической подготовленности.**	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы	**Оттягивание ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз.**	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.) История возникновения и правила вольной борьбы		3

	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.) История возникновения и правила вольной борьбы		4
	Комплексный	**Опрос теоретических знаний по правилам и истории возникновения вольной борьбы (в программе «Plickers»).**	Знать: историю возникновения и правила вольной борьбы.	**Оценка теоретических знаний**	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		5
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		6
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		7
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения,	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам –		8

		дистанции, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).		приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, дистанции, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		9
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, дистанции, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		10
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, дистанции, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры с элементами борьбы. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		11
	Совершенствования	Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Основы базовой технике спортивной борьбы: борцовская стойка, передвижения, захваты, элементы самостраховки при падении. Имитационные упражнения без партнера. Игры в «касание», в «захват». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		12
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Игры в	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы,	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам –		13

		«касание», в «захват». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).		отжимание, подтягивание (20 мин.)		
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		14
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы.	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		15
	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот скручиванием с захватом ближней руки и ближнего бедра.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		16
	Совершенствования	Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком. Игры с элементами борьбы.		Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		17
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки,	Уметь: выполнять технико-тактические	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам –		18

		атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот скручиванием с захватом ближней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием.	действия в партере и стойке.		приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		
	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения борца. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия).** <u>Перевороты в партере:</u> Переворот скручиванием с захватом ближней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения переворота скручиванием с захватом ближней руки и ближнего бедра и переворота скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра.**	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		19
	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот скручиванием с захватом дальней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в**	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения** перевода нырком со сбиванием.	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		20

		спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). Переводы из стойки в партер: Перевод нырком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.					
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Перевороты в партере: Переворот скручиванием с захватом дальней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. Переводы из стойки в партер: Перевод рывком.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		21
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. Перевороты в партере: Переворот скручиванием с захватом дальней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. Переводы из стойки в партер: Перевод рывком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		22
	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения борца. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия).** Перевороты в партере:	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения переворота скручиванием с захватом**	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		23

		Переворот скручиванием с захватом дальней руки и ближнего бедра. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод рывком со сбиванием.		**дальней руки и ближнего бедра и переворота скручиванием с захватом дальней руки и дальнего бедра.**			
	Комплексный	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот рычагом. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия).** <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод рывком со сбиванием.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения** перевода рывком со сбиванием.	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		24
	Совершенствования	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот рычагом. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием, перевод рывком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание (20 мин.)		25

	Совершенство вания	ОРУ. Специальные упражнения борца, захваты, элементы самостраховки при падении, смена уровня борцовской стойки, атакующий шаг, имитационные упражнения с партнером. <u>Перевороты в партере:</u> Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот рычагом. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием, перевод рывком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	Текущий	Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (20 мин.)		26
	Комплексный вания	ОРУ. Специальные упражнения борца. **Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия).** <u>Перевороты в партере:</u> Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот рычагом. <u>Переводы из стойки в партер:</u> Перевод нырком со сбиванием, перевод рывком со сбиванием. Игры с элементами борьбы.	Уметь: выполнять технико-тактические действия в партере и стойке.	**Оценивание техники выполнения переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча и переворота рычагом.**	Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания 20 мин.)		27

Учебно-методический комплект:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 1–11 классы. Рабочая программа. Волгоград.: Учитель, 2013.
2. Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5-11 класссы. Рабочая программа. Москва.: Федерация спортивной борьбы России, 2014г.
3. Учебники: Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

https://resh.edu.ru/subject/9/

https://www.gto.ru/norms