

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2 им.
Ю.А.Гагарина»

Обсуждено:
Заседание МО
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Руководитель МО
 /О.М.Копылова /

Согласовано:
Заседание МС
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Председатель МС
 /Е.В.Мамонова /

Утверждено:
Директор школы
 Л.Е.Бадарханова /
Приказ № 288 от 01.09.2022г



Рабочая программа

Название учебного курса, предмета: *физкультура*
ФИО учителя, квалификационная категория: *А.Н.Жибарев, первая квалификационная категория*
Класс: *5*
Год составление программы: *2022-2023*

с.Хоринск, 2022 г

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса соответствует

- Закону РФ 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (№1897 от 17.12.2010 г.) с изменениями и дополнениями;
- авторской программе по предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
- Основной образовательной программе основного общего образования МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- учебному плану МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- положению о рабочих программах МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2".

Данная программа разработана для обучающихся 5-х классов МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2".

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3		9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205

	Вынос- ли- вость	6-минут- ный бег, м	11	900 и ме- нее	1000-1100	1300 и вы- ше	700 и выше	850-1000	1100 и вы- ше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гиб- кость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9		10-12	18
			14	3	7-9	11		12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Сило- вые	Подтяги- ва- ние на высокой переклади- не из вися (мальчи- ки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6		-	-	-
			14	2	6-7		-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
		на низкой перекла- дине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	-	-	-		11-15	20
			13	-	-	-		12-15	19
			14	-	-	-	5	13-15	17
			15	-	-	-	5	12-13	16

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ 5кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения ле- жа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180

15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Название разделов /тем	Количество часов	Содержание учебной темы	Форма занятия	Темы практических работ	Темы лабораторных работ
1	Знания о физической культуре	Во время уроков	<i>История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека</i>	фронтальная		
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Во время уроков	<i>Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	фронтальная		
3	Физическое совершенствование	68 часов	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</i>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i>					
	Гимнастика с	12 ч	Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колон-	индивиду-		

	<i>основами акробатики</i>		<p>ны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полупагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>альная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная</p>		
	<i>Легкая атлетика</i>	20 ч	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная</p>		
	<i>Лыжная подго-</i>	12 ч	<p>Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелоч-</p>	<p>индивидуальная,</p>		

	<i>товка</i>		кой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.	групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
	<i>Спортивные игры</i>	18 ч	Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
	<i>Технико-тактические действия в избранном виде спорта</i>	6 часов	Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифферен-		

				циро- ванная		
	<i>Интегри- рованная подго- товка, развитие физиче- ских ка- честв</i>	<i>В те- чение уро- ков</i>		инди- виду- альная, груп- повая, фрон- таль- ная, поточ- ная, круго- вая, диф- ферен- циро- ванная		

Национально-региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Тематика НРК на уроках физической культуры

1. Малые Олимпийские игры (традиции школы).
2. Личности в современном олимпийском движении.
3. Олимпийские чемпионы и призеры Республики Бурятия (легкая атлетика, стрельба из лука, бокс, вольная борьба).
4. Спортивные традиции Хоринского района. Традиционные соревнования по боксу, легкой атлетике, волейболу.
5. Чемпионат школы по мини-футболу (традиции школы)
6. Спартакиада школ Хоринского района по разным видам спорта.
7. Развитие различных видов спорта в Республике Бурятия и успехи спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.
8. Спортсмены нашего района.

Тематическое планирование 5 класс

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета, курса)
	Легкая атлетика	10 часов	
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения		
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений		
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег		
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м		Бег 30м.(сек)
5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции		Бег 60м.(сек)
6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча		
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции		
8	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места		
9	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель		Контрольный урок. Метание на дальность (м.)
10	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике		Контрольный урок.
	Спортивные игры	6 часов	
11	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		
12	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока.		
13	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей		
14	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей		
15	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей		
16	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств		
	Гимнастика	12 часов	
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей		
18	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.		

19	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей		
20	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.		
21	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы		
22	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы		
23	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы		Вис (сек)
24	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств		
25	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств		
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств		
27	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств		Контрольный урок. Поднятие туловища с положения лежа (раз) Подтягивание (раз)
	Спортивные игры. Баскетбол	3 часа	
29	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей		
30	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей		
31	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей		
	Лыжная подготовка	12 часов	
32	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг		
33	Скользящий шаг. Поворот переступанием		
34	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости		
35	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости		
36	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета		
37	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта		
38	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости		
39	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости		
40	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости		

41	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости		Контрольный урок - техника бесшажного одновременного хода .
42	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости		Контрольный урок - техника подъема елочкой.
43	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости		Контрольный урок - техника торможения плугом.
	Спортивные игры. Баскетбол	6 часов	
44	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей		
45	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей		
46	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств		
47	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств		
48	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств		
49	Баскетбол. Игровые задания		
	Футбол	9 часов	
50	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения		
51	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)		
52	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей		
53	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости		
54	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости		
55	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)		
56	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол		
57	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств		
58	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств		
	Легкая атлетика	10 часов	
59	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		

60	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости		
61	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости		
62	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м		Бег 1000м. (мин)
63	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча		
64	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Челночный бег 4*9 (сек)
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча		
66	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега		Метание в цель (раз)
67	Сдача зачетов по физической подготовке		Прыжок через скакалку (раз) Прыжок в длину с места (см)
68	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств		