

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №46 с УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ г.КАЛИНИНГРАД.

**СОГЛАСОВАНА**

с научно-методическим  
советом школы  
протокол № 1  
от 30.08.2021

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МЦ учителей  
физической культуры, ОБЖ  
протокол № 5  
от 21.06.2021

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МАОУ СОШ № 46 с УИОП  
от 30.08.2021 №176-од  
./В.А.Крукле

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

**(Адаптированная с учетом наличия обучающихся с ОВЗ)**

**(5 классов)**



**Составитель программы:**

Федотова Олеся Юрьевна,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Калининград  
2021

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 6 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г. и 31.12.2015 г.), Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №46 с УИОП, Адаптированной основной образовательной программы для детей с ОВЗ МАОУ СОШ №46 с УИОП и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2006. - 3-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.) «Физическая культура».

Рабочая программа разработана в соответствии с УП ООО МАОУ СОШ № 46 с УИОП на 2021-2022 учебный год и рассчитана на преподавание физической культуры в 6 классе в объеме 2 часов в неделю (34 недели, 68 часов в год). Итоговая аттестация – сдача нормативов.

### *О внесенных изменениях в рабочую программу и их обоснование.*

В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка». В соответствии приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. №609 в программу включена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Форма обучения – очная, по необходимости (в период неспокойной эпидемиологической обстановки), дистанционная. В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа корректируется с учетом индивидуальности класса, предполагает дифференцированные задания.

Обучение детей с ОВЗ проводится с учетом их особых образовательных потребностей, а именно:

- с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ, с учетом темпа учебной работы, дозированной подачи учебного материала,
- создание специальных условия, как-то: ученик в зоне прямого доступа учителя; на выполнение заданий дается больше времени; индивидуальная помощь в случаях затруднения; более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек и др.
- использование вариативных приемов обучения: предписания с указанием последовательности операций, повтор инструкции; чередование легких и трудных заданий (вопросов), речевой образец и др.

В системе обучения используются различные виды помощи:

- учебные; стимулирующие; направляющие; обучающие и др.

Индивидуально – личностный подход к учащимся с ОВЗ фиксируется в электронном журнале (индивидуальные домашние задания) и рабочих тетрадях учащихся (индивидуальный подход на уроке).

Оценка результатов освоения обучающимся с ОВЗ АОП осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО (ФГОС ООО) и представлены в ООП НОО (ООП ООО) МАОУ СОШ № 46 С УИОП г.Калининграда.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АОП) аттестации обучающегося с ОВЗ включают:

1. Особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную); присутствие в классе своего учителя, наличие наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий;
2. Адаптирование инструкции (упрощение формулировок инструкции, деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания; при необходимости адаптирование текста задания, предоставление дифференцированной помощи; увеличение времени на выполнение заданий; организация короткого перерыва (10-15 мин).

### **Общая характеристика предмета.**

Физическая культура – это обязательный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка и т.д.), внеклассной работе по физической культуре, физкультурно – массовым и спортивным мероприятиям – достигается формирование физической культуры личности. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка. Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию учащихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению.

**Целью рабочей программы является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. В основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой;

**Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:**

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

## 2. Содержание программы

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и отдельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на занятиях по футболу (мини-футболу). Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Национально региональный компонент.

История возникновения и развития физической культуры и спорта в РФ.

Лучшие спортсмены России. Сюжетно образные, ролевые национальные российские игры.

## 3. Планируемые результаты.

### Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузок, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладения основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты так же, как личностные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведение дневника самонаблюдения.

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владения 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;
- уметь 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 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 физическая культура:*

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусках; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).
- в спортивных играх; играть в спортивные игры 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 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 соревнованиях по видам 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 самонаблюдение.

#### **4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса.**

№ п./п .	Вид программного материала	Коли- чество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
I.	Базовая часть	54				
1.1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе уроков (8 часов)				
1.2.	Баскетбол (мини баскетбол)	6	-	6	-	-
1.3.	Волейбол	6	-	-	6	-
1.4.	Лёгкая атлетика	18	8	2	2	6
1.5.	Кроссовая подготовка	12	6	-	-	6
1.6.	Гимнастика	12	-	6	6	-
II.	Вариативная часть	14				
2.1.	Национально региональный компонент.	В процессе уроков (12%)				
2.2.	Баскетбол	3	-	-	3	-
2.3.	Волейбол	3	-	-	3	-
2.4.	Футбол	8	4	-	-	4
III.	Количество часов.	68	18	14	20	16



### 5. Тематический план для 5 класса.

№	Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.	(8 часов) Знания о физической культуре			
1.	История физической культуры	В процессе урока	Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы.	<i>Знать (понимать):</i> -Историю возрождения и развития Олимпийских игр.
2.	Базовые понятия физической культуры	В процессе урока	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы, влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	<i>Знать (понимать):</i> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.
3.	Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.	<i>Знать (понимать):</i> -основное содержание режима дня. -гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.
II.	(2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности.			
1.	Организация и проведение	В процессе	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при	<i>Уметь:</i> -составлять

	занятий физической культурой	се урока	подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений	индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	<i>Уметь:</i> - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.
III.	(54 часа) Физическое совершенствование			
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процес се урока	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<i>Уметь:</i> - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью	34	Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Метание набивного мяча разными способами. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине.	<i>Уметь:</i> - выполнять прыжки через скакалку; -выполнять поднимание туловища, лёжа на спине; -выполнять отжимание, приседание и подтягивание;

				-выполнять метание мяча 1 кг. 2 кг. и 3 кг.
3.	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Организирующие команды и приёмы:</p> <p>Организирующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180 °; кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Стойки: на голове и руках, мост, на лопатках.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).</p> <p>Передвижения по гимнастической скамейке, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>- выполнять строевые упражнения;</p> <p>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации.</p>
4.	Лёгкая атлетика	18	<p>Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м).</p> <p>Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или</p>	<p>-<i>Уметь:</i></p> <p>-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными</p>

			<p>учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>способами;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения.</p>
5.	Кроссовая подготовка	12	<p>Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 1000 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>- Умет:</p> <p>- выполнять кроссовый бег;</p> <p>- восстанавливать дыхание.</p>
6.	Спортивные игры	<p>26</p> <p>9</p> <p>9</p> <p>8</p>	<p>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. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по упрощённым правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.</p>	<p>Уметь:</p> <p>- выполнять игровые действия в футболе 9мини-футбол), баскетболе (мини-баскетболе) и волейболе;</p> <p>- играть по правилам.</p>

			Упражнения общей физической подготовки.	
IV.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	По календар – ному плану	Участие в соревнованиях.	<i>Уметь:</i> -выполнять Т.Б. во время поездки на соревнования; -выполнять Т.Б. на соревнованиях; -участвовать в соревнованиях по видам.
V.	Национально-региональный компонент	В процессе урока (12%)	Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РФ.	<i>Уметь:</i> -играть в подвижные игры; -знать историю развития физической культуры и спорта в Адыгее.

#### 6. Календарно-тематический план для 5 класса.

№	раздел и тема урока	Количество уроков		домашнее задание
		по плану	по факту	
I четверть				
1	Л./А.Т. Б. на уроках физкультуры. Возрождение Олимпийских игр. Техника бега на короткие дистанции. (НРК). Развитие физической культуры и спорта в Р. А.	1	1	Прыжки на скакалке 3х20. Стр. 6-10, 128-131.
2	Л./А. Зарождение олимпийского движения в Росси. Контроль техники бега 30м. (НРК). Олимпийские призёры и чемпионы Р.А.	1	1	Прыжки на скакалке 3х20. Стр. 11-13, 129-131
3	Л./А. Первые олимпийские чемпионы. Техника равномерного бега на длинные дистанции. Контроль бега 1000м.	1	1	Отжимание 3х16 Стр. 14-16, 131-132.
4	Л./А. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Техника эстафетного бега.	1	1	Отжимание 3х16 Стр.17-23, 132-134.
5	Л./А. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Контроль техники бега 60м. (НРК). Захватить противника.	1	1	Отжимание 3х16 Стр. 17-23, 128-131.
6	Л./А. Основные правила развития физических качеств. Техника бега с преодолением препятствий.	1	1	Приседание 3х20 Стр. 24-26, 135-136.
7	Л./А. Доступность физической нагрузки. Техника метания малого мяча.	1	1	Приседание 3х20 Стр.26-29,

	(НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			144-145.
8	<u>Л./А.</u> Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. <b>Контроль</b> техники метания малого мяча.	1	1	Приседание 3х20 Стр. 29-33, 135.
9	<u>Футбол.</u> Правила Т. Б. на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол. Ведение мяча.	1	1	Отжимание 3х18 Приседание 3х20 Стр. 184-188.
10	<u>Футбол.</u> Передачи мяча в разных направлениях на разные расстояния. Остановка мяча.	1	1	Отжимание 3х18 Стр. 188-189.
11	<u>Футбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по футболу. Удары с разбега по катящемуся мячу.	1	1	Отжимание 3х18 Стр. 188-189.
12	<u>Футбол.</u> Технические и тактические действия в футболе.	1	1	Приседание 3х20 Стр. 189-190.
13	<u>Кроссовая подготовка.</u> Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 1000м.	1	1	Приседание 3х20 Стр. 136-138.
14	<u>Кроссовая подготовка.</u> Планирование и организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Кроссовый бег 1200м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	1	1	Приседание 3х20 Стр. 34-35, 136-138.
15	<u>Кроссовая подготовка.</u> Закаливание. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Слепой медведь.</i>	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 36-39, 136-138.
16	<u>Кроссовая подготовка.</u> Правила Т.Б. и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег 1700 м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 40-42, 136-138.
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Занятия общей физической подготовкой. Кроссовый бег 1900 м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х10. Стр. 43-45, 136-138.
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Оценка физической подготовленности. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 2000 м. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х10. Стр. 46-49, 136-138.
<b>II четверть</b>				
19	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила баскетбола. Технические действия без мяча.	1	1	Приседание на одной ноге 3х10. Стр.156-164.
20	<u>Баскетбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по баскетболу. Простые правила игры в баскетбол.	1	1	Приседание на одной ноге 3х10. Стр. 156-173.
21	<u>Баскетбол.</u> Передача и ловля мяча разными способами. Игра по правилам.	1	1	Приседание на одной ноге 3х10. Стр. 164-165, 172-173.
22	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча разными способами. <b>Контрольные</b> тесты по	1	1	Встречные махи, лёжа на спине

	баскетболу.			3х15. Стр. 165-171
23	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами. Игра по правилам.	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 168-169.
24	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов. <b>Контрольное</b> тестирование по баскетболу.	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 169-170.
25	<u>Гимнастика.</u> Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дневник самонаблюдения. Упражнения для коррекции фигуры. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	1	1	Приседание с выпрыгиванием. Стр. 49-50, 91-95.
26	<u>Гимнастика.</u> Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки. <b>Контрольное</b> тестирование по ОФП. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х10. Стр. 95-101.
27	<u>Гимнастика.</u> Техника акробатических комбинаций (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х10. Стр. 102-104.
28	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения опорного прыжка. (НРК). <i>Журавли-журавушки.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х10. Стр. 104-107.
29	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. <b>Контрольное</b> тестирование по ОФП. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 107-114.
30	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. <b>Контрольное</b> тестирование по ОФП. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 107-114.
31	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Стрелок.</i>	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 139-141.
32	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	1	Встречные махи. лёжа на спине 3х15. Стр. 139-141.
<b>III четверть</b>				
33	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу разными способами.	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 168-169.
34	<u>Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу разными способами. <b>Контрольное</b> тестирование по баскетболу.	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 169-170.
35	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов.	1	1	Приседание с выпрыгиванием

				3х12. Стр. 171-173.
36	<u>Гимнастика.</u> <b>Контрольные</b> тесты по О.Ф.П. Кувырки вперёд и назад. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	1	1	Приседание с выпрыгиванием 3х12.
37	<u>Гимнастика.</u> Боковой переворот, мост, стойка на лопатках. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	1	Приседание с выпрыгиванием 3х12. Стр. 102-104.
38	Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х12. Стр. 102-104.
39	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль</b> техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х12. Стр. 102-104.
40	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники лазания по канату. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	1	Отжимание от пола 3х15. Стр.124-127.
41	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль</b> техники лазания по канату. Лазание по гимнастической стенке. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр.124-128.
42	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр.181-184.
43	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники подачи разными способами. <b>Контрольное</b> тестирование по волейболу.	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр.176-181.
44	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических приёмов и тактических действий посредством игры.	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 176-184.
45	<u>Волейбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по волейболу. Учебная игра.	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 173-184.
46	<u>Волейбол.</u> Основные правила волейбола. Игра по правилам.	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр.173-176.
47	<u>Волейбол.</u> Совершенствование приёма и передачи мяча.	1	1	Приседание на одной ноге 3х10. Стр. 181-184.
48	<u>Волейбол.</u> Тактические действия. <b>Контрольное</b> тестирование по волейболу.	1	1	Приседание на одной ноге 3х10. Стр. 176-184.
49	<u>Волейбол.</u> Передачи для нападающего удара. Учебная игра.	1	1	Приседание на одной ноге 3х10.
50	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники нападающего удара. <b>Контрольное</b> тестирование по волейболу.	1	1	Отжимание с хлопками 3х12.
51	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Стрелок.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х12.



				Стр. 139-141.
52	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х12. Стр. 139-141.
<b>IV четверть</b>				
53	<u>Кроссовая подготовка.</u> Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 2300м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	1	Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 136-138.
54	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 2500м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	1	1	Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 136-138.
55	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 2800м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	1	1	Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 136-138.
56	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 3000м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 136-138.
57	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 3200м. (НРК). <i>Стать в угол.</i>	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 136-138.
58	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 3500м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	1	Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 136-138.
59	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. <b>Контроль</b> техники бега 30м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 129-131.
60	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. <b>Контроль</b> техники бега 60м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 129-131.
61	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники гладкого бега на длинные дистанции. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	1	1	Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 131-132.
62	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники гладкого бега на 1000 и 2000 м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х13. Стр. 131-132.
63	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Перетягивание верёвки.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х13. Стр. 141-144.
64	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	1	Отжимание с хлопками 3х13. Стр. 141-144.
65	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники передач и остановки мяча на разные	1	1	Челночный бег 3х10, 2 раза.

	расстояния.			Стр. 184-190
66	Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Учебная игра.	1	1	Челночный бег 3х10, 2 раза. Стр. 184-190
67	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. <b>Контрольное</b> тестирование по футболу.	1	1	Челночный бег 3х10, 2 раза. Стр. 184-190
68	Футбол. Совершенствование технических и тактических приёмов в футболе.	1	1	Челночный бег 3х10, 2 раза. Стр. 184-190
<b>всего 68</b>				

### 7. Контрольные нормативы 5 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	5.5	6.2	-	5.7	6.3	-
Бег 60 метров.	10.7	11.4	-	10.9	11.4	-
Шестиминутный бег.	1.300	1.200	-	1.030	830	-
Бег 1000 метров.	5.30	6.30	-	6.30	7.30	-
Бег 2000 метров.	Без учёта времени.					
Челночный бег 3х10.	8.7	9.3	-	9.3	10.0	-
Прыжки в длину с места.	160	145	-	145	135	-
Прыжки в высоту с разбега.	105	90	-	100	80	-
Прыжки в длину с разбега.	3.30	2.85	-	2.85	2.45	-
Бросок набивного мяча.	9	7	-	7	5	-
Метание малого мяча	35	26	-	22	14	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	18	13	1	14	9	1
Подтягивание на перекладине.	5	3	1	16	10	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	36	31	1	31	22	1
Наклон вперёд из положения сидя.	9	5	-	12	9	-
Прыжки на скакалке.	38	35	1	40	38	1
Приседание (количество раз/мин).	47	45	2	45	43	2
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	9	7	1	8	6	1
Кросс 1500 метров.	9.05	9.40		9.10	10.00	
Кросс 2000 метров.	Без учёта времени.					