

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5 классов общеобразовательной школы составлена в соответствие с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФК, ст. 32 «Концепция и ответственность образовательного учреждения» (п.67).

- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам

- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2010 год).

- Примерная основная образовательная программа ООО.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, основного общего, среднего общего образования».

- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 года №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

- Программа по физической культуре (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Учитель, 2012.);

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №10, реализующая ФГОС в 5 классах на 2017-2018 учебный год.

- Учебный план МБОУ СОШ №10.

- Положение о рабочих программах учебных предметов МБОУ СОШ №10.

Учебный предмет физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Программа ориентирована на достижение целей, определённых в Стандарте основного общего образования. Таким образом, данная рабочая программа по физической культуре для 5 класса соответствует ФГОС; сохраняет особенности программы по физической культуре для 5 класса, разработанной В.И.Ляхом, А.А.Зданевичем.

На изучение физической культуры в 5 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ № 10 в 2017-2018 учебном году отводится 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы в 5 классе в 2017-2018 учебном году запланировано 64 часа (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ). Уроки, выпадающие на выходные и праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения и корректировки учебного материала в следующие сроки:

- Тема «Легкая атлетика» (вместо 2 часов будет изучена за 1 час). Урок за 30.04 будет проведен 07.05; урок за 02.05 будет проведен 14.05; урок за 09.05 будет проведен 16.05.



		<p>осанки. Правила составления комплексов упражнений</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления</p> <p>Спортивная подготовка</p>		
--	--	---	--	--

	<p><i>Физическая культура человека</i></p>	<p>как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека</p> <p>Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка – система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями</p> <p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причина их возникновения.</p>		
2	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> <p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой,</p>		<p>В процессе урока и самостоятельн</p>

		<p>физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой,</p>		
--	--	---	--	--

	<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	<p>оздоровительными прогулками.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>		
--	---	--	--	--

		Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки		
3	<p><b>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность)</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)</p> <p>Организуемые команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами;</p>		16



		<p>передвижение в колонне с изменением длины шага</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p>Зачетные комбинации</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед,</p>		
--	--	--	--	--

	<p><i>Легкая атлетика</i></p> <p><i>Кроссовая подготовка</i></p>	<p>прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висячем положении; из размахивания в висячем положении подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.</p> <p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; кроссовый бег</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Упражнения в метании</p>	<p>22</p> <p>7</p>	
--	--	--	--------------------	--

	<p><i>Спортивные игры:</i> <i>Баскетбол</i></p>	<p>малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).</p> <p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок одной рукой от головы в прыжке; в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.</p>	10	10
	<p><i>Волейбол</i></p>	<p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное</p>		10

		блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.		
--	--	---	--	--

**Тематическое планирование 5 класс**

№ урока	Дата урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Корректировка даты урока
<b>Раздел: Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность)</b> <b>Тема: Легкая атлетика.</b>			<b>11</b>		
1	04.09	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ. СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	Раздел 3. стр. 65	
2	06.09	<u>Контрольный тест- бег 30м (с)</u> Мальчики: «5» - 5.0; «4» - 5.5; «3» - 6.3 Девочки: «5» - 5.1; «4» -5.7; «3» - 6.4 Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ. СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	Стр.66	
3	11.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ. СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	Стр.67-68	
4	13.09	<u>Контрольный тест – «челночный» бег 3х10м (с)</u> Мальчики: «5» - 8.5; «4» - 8.8; «3» - 9.7 Девочки: «5» - 8.9; «4» -9.8; «3» -10.1 и больше Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ. СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	Стр.67-68	
5	18.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ. СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	Стр.69-70	
6	20.09	<u>Контрольный тест- бег 60м (с)</u>	1	Стр.69-70	

		<p>Мальчики: «5» - 10.0; «4» - 10.2; «3» - 10.4  Девочки: «5» - 10.5; «4» -10.6; «3» - 11.0  Спринтерский бег. Эстафетный бег.  Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ. СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.</p>			
7	25.09	<p>Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча в горизонтальную цель. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	Стр.70-71	
8	27.09	<p>Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча в горизонтальную цель. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	Стр.70-71	
9	02.10	<p><u>Контрольный тест- прыжок в длину с места (см)</u>  Мальчики: «5» - 176; «4» - 146; «3» - 120  Девочки: «5» - 162; «4» -135; «3» - 110  Прыжок в длину. Метание мяча в горизонтальную цель.  Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	Стр.72-75	
10	04.10	<p>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.</p>	1	Стр.75	
11	09.10	<p>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.</p>	1	Стр.75	
<b>Тема: Кроссовая подготовка</b>			<b>5</b>		
12	11.10	<p>Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка.  Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.</p>	1		
13	16.10	<p>Кроссовая подготовка.  Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.</p>	1	Стр.79, вопрос 1, 2	
14	18.10	<p><u>Контрольный тест- бег 1000м (мин.с)</u></p>	1	Стр.79,	

		<p>Мальчики: «5» - 4.20; «4» - 4.30; «3» - 4.40  Девочки: «5» - 5.10; «4» -5.30; «3» - 5.45  Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.  Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.</p>		вопрос 3, 4	
15	23.10	<p>Кроссовая подготовка.  Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.</p>	1	Стр.79, вопрос 5, 6	
16	25.10	<p><u>Контрольный тест- бег 2000м (мин.с) Без учета времени.</u>  Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.</p>	1	Стр.79, вопрос 7, 8, 9	
<b>Тема: Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>15</b>		
17	08.11	<p>Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями.  Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	1	Стр.80-81	
18	13.11	<p>Гимнастика.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности».</p>	1	Стр.80-81	
19	15.11	<p><u>Контрольный тест - прыжок в высоту с разбега (см)</u>  Мальчики: «5» - 350; «4» - 330; «3» - 300  Девочки: «5» - 280; «4» - 260; «3» - 240  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.</p>	1	Стр.80-81	
20	20.11	<p>Гимнастика.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.</p>	1	Стр.82-86	
21	22.11	<p>Гимнастика.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.</p>	1	Стр.82-86	

22	27.11	<p><u>Контрольный тест - подтягивание (раз)</u>          Мальчики: «5» - 6; «4» - 5; «3» - 1          Девочки: «5» - 18; «4» - 14; «3» - 9          Гимнастика.          Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.</p>	1	Стр.82-86	
23	29.11	<p>Гимнастика.          Перестроение из колоны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.</p>	1	Стр.82-86	
24	04.12	<p>Гимнастика.          Перестроение из колоны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.</p>	1	Стр.82-86	
25	06.12	<p>Гимнастика.          Перестроение из колоны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.</p>	1	Стр.82-86	
26	11.12	<p>Гимнастика.          Перестроение из колоны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.</p>	1	Стр.82-86	
27	13.12	<p>Гимнастика.          Перестроение из колоны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.</p>	1	Стр.82-86	
28	18.12	<p><u>Контрольный тест – техника выполнения прыжка</u>          Гимнастика.          Перестроение из колоны по два в колонну по одному с разведением и</p>	1	Стр.82-86	



		слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.			
29	20.12	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования».	1	Стр.82-86	
30	25.12	<u>Контрольный тест – техника выполнения кувырка вперед</u> Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	Стр.86-88	
31	27.12	<u>Контрольный тест – техника выполнения кувырка вперед и назад</u> Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	Стр.86-88	
<b>Тема: Спортивные игры. Баскетбол.</b>			<b>10</b>		
32	15.01	Правила ТБ при игре в баскетбол. Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1	Стр.88-90	
33	17.01	<u>Контрольный тест – пресс за 30с (раз)</u> Мальчики: «5» -29; «4» -18; «3» - 11 Девочки: «5» - 26; «4» - 17; «3» - 10 Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных способностей.	1	Стр.88-90	
34	22.01	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол. Терминология баскетбола.	1	Стр.88-90	
35	24.01	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол. Терминология баскетбола.	1	Стр.88-90	

36	29.01	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревнований.	1	Стр.91-94	
37	31.01	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревнований.	1	Стр.91-94	
38	05.02	<u>Контрольный тест – отжимание (раз)</u> Мальчики: «5» -29; «4» -16; «3» - 8 Девочки: «5» - 16; «4» - 9; «3» - 5 Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревнований.	1	Стр.91-94	
39	07.02	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1	Стр.91-94	
40	12.02	<u>Контрольный тест – подтягивание (раз)</u> Мальчики: «5» -6; «4» -4; «3» - 3 Девочки: «5» - 15; «4» - 10; «3» - 8 Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1	Стр.91-94	
41	14.02	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Развитие координационных способностей.	1	Стр.91-94	
<b>Тема: Волейбол</b>			<b>10</b>		
42	19.02	ТБ при игре в волейбол. Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками	1	Стр.94-95	

		сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.			
43	21.02	<u>Контрольный тест – наклоны туловища вперед (см)</u> Мальчики: «5» -10; «4» -6; «3» - 3 Девочки: «5» - 12; «4» - 7; «3» - 4 Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.	1	Стр.94-95	
44	26.02	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты ПИ с элементами волейбола «Мяч в воздухе».	1	Стр.94-95	
45	28.02	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч».	1	Стр.94-95	
46	05.03	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч».	1	Стр.96-98	
47	07.03	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Стр.96-98	
48	12.03	<u>Контрольный тест – техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху</u> Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	1	Стр.96-98	
49	14.03	<u>Контрольный тест – техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху</u> Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	1	Стр.96-98	

50	19.03	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	1	Стр.96-98	
51	21.03	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	1	Стр.96-98	
<b>Тема: Легкая атлетика.</b>			<b>11</b>		
52	02.04	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. ОФП. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	1	Раздел 3. Стр.65	
53	04.04	<u>Контрольный тест- бег 60м (с)</u> Мальчики: «5» - 10.0; «4» - 10.6; «3» - 11.2 Девочки: «5» - 10.4; «4» -10.8; «3» - 11.4 ОРУ в движении. СБУ. Круговая эстафета Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу.	1	Стр.66	
54	09.04	Легкая атлетика. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1500м. Игры по выбору учащихся. Развитие выносливости.	1	Стр.67-68	
55	11.04	<u>Контрольный тест – «челночный» бег 3х10м (с)</u> Мальчики: «5» - 8.5; «4» - 8.8; «3» - 9.7 Девочки: «5» - 8.9; «4» -9.8; «3» -10.1 и больше Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных возможностей.	1	Стр.67-68	
56	16.04	Легкая атлетика. Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	Стр.69-70	
57	18.04	Легкая атлетика. Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	Стр.69-70	
58	23.04	<u>Контрольный тест – прыжки на скакалке (раз)</u>	1	Стр.71-72	

		<p>Мальчики: «5» - 125; «4» - 110; «3» - 90  Девочки: «5» - 130; «4» -120; «3» -90  Легкая атлетика.  Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.</p>			
59	25.04	<p>Легкая атлетика.  ОРУ Бег 30м. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей.</p>	1	Стр.71-72	
60	07.05	<p>Легкая атлетика.  ОРУ Бег 30м. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей.</p>	1	Стр.73-75	
61	14.05	<p><u>Контрольный тест- бег 30м (с)</u>  Мальчики: «5» - 5.0; «4» - 5.5; «3» - 6.3  Девочки: «5» - 5.1; «4» -5.7; «3» - 6.4  Легкая атлетика. ОРУ Бег 30м. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей.</p>	1	Стр.73-75	
62	16.05	<p><u>Контрольный тест- метание мяча на дальность (м)</u>  Мальчики: «5» - 34; «4» - 27; «3» - 20  Девочки: «5» - 21; «4» -17; «3» - 14  Легкая атлетика. ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств».</p>	1	Стр.73-75	
<b>Тема: Кроссовая подготовка</b>			<b>2</b>		
63	21.05	<p>Кроссовая подготовка.  ОРУ. Бег в равномерном темпе 1500м. Игры по выбору учащихся. Развитие выносливости.</p>	1	Стр.75	
64	23.05	<p><u>Контрольный тест – бег 1500м (мин.с)</u>  Мальчики: «5» -8.50; «4» -9.30; «3» - 10.00  Девочки: «5» - 9.00; «4» - 9.40; «3» -10.30  Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-</p>	1	Стр.79, вопрос 1,2	

		СИЛОВЫХ качеств.			
--	--	------------------	--	--	--

В 1 четверти 16 часов;

Во 2 четверти 15 часов;

В 3 четверти 20 часов;

В 4 четверти 13 часов;

За год 64 часов.

## Лист корректировки рабочей программы

Физическая культура

(наименование предмета)

Каменова Л.И.

(Ф.И.О. учителя)

Для обучающихся 5 класса

МБОУ СОШ № 10

на 2017/2018 учебный год

В связи с расхождением количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проведенных учебных занятий по причине совпадения учебных занятий с выходными и праздничными днями в рабочую программу вносятся следующие изменения:

### Корректировка тематического планирования

Раздел и тема	Количество часов по программе (запланированные)	Количество часов в связи с корректировкой	Когда и как планируется устранить отставание

