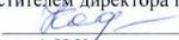
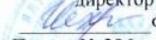


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И.Қадырова	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	--	--

**АДОптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
класс-5  
на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю – 3, всего за год - 102

Составитель рабочей программы Махмутов Изат Зинатович, учитель физической культуры

Год составления 2019.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре.**

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

### **Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады.

### **Физическое совершенствование:**

#### *Легкая атлетика (8 часов)*

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 1500 м девочки, до 2000 м мальчики. Равномерный бег до 10 мин. Медленный бег до 10 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий.

#### *Гимнастика с основами акробатики (8 часа)*

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувытки назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекувытки из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

#### *Лыжная подготовка (7 часов)*

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-15 С без ветра, -12С и скорости ветра до 5м/с, -8С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся 14-15 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

#### *Спортивные игры (11 часов)*

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

### Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	<b>Знания о физической культуре</b>	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
3	<b>Физическое совершенствование:</b>	
	3.1. Легкая атлетика	24+17
	3.2. Спортивные игры	24
	3.3. Гимнастика с основами акробатики	22
	3.4. Лыжная подготовка	15
	Итого	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛЛИЧЕСТВА ЧАСОВ**

№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Подготовка к занятиям физической культурой. Правила техники безопасности.	1
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение норматива ГТО	1
3 - 4	Беговые упражнения. Высокий старт	2
5	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Выполнение норматива ГТО	1
6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Выполнение норматива ГТО	1
7	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
8	Беговые упражнения. Соревнования. Выполнение норматива ГТО	1
9	Беговые упражнения. Полоса препятствий. Шахматы. Знакомство с доской.	1
10	Бросок набивного мяча	1
11	Бросок и ловля набивного мяча	1
12	Метание малого мяча	1
13 - 15	Прыжковые упражнения.	3
16	Игра «Русская лапта». Правила игры	1
17	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча. Шахматы. Знакомство с фигурами.	1

18 - 19	Игра «Русская лапта». Перемещения игрока.	2
20	Игра «Русская лапта». Подача мяча	1
21 - 24	Игра в русскую лапту.	4
25	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	1
26	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
27	Режим дня, его основное содержание. Шахматы. Правило игры	1
28	Комплекс упражнений утренней зарядки	1
29	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Шахматы. Знакомство с фигурами	1
30	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	1
31 - 33	Организующие команды и приемы. Висы	3
34	Акробатические упражнения.Перекаты	1
35	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	1
36	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1
37	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	1
38 - 41	Опорный прыжок	4
42 - 44	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) Лазанье по канату.	3
45	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом	1

46	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости	1
47 - 48	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	2
49	Олимпийские игры древности. Шахматы. Дебют	1
50	Передвижение на лыжах	1
51 - 52	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	2
53 - 54	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	2
55	Передвижение на лыжах с чередованием ходов	1
56	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	1
57	Передвижение на лыжах. Пере-ход с одного способа на другой	1
58	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты	1
59	Повороты на лыжах	1
60 - 61	Подъемы на лыжах	2
62	Спуски на лыжах	1
63 - 64	Подъемы на лыжах	2
65	Торможения на лыжах	1
66 - 70	Передвижения на лыжах	5
71	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1

72 - 74	Баскетбол. Позиционное нападение	3
75	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков	1
76	Самонаблюдение и самоконтроль. Шахматы	1
77 - 78	Волейбол. Стойка игрока	2
79	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1
80	Волейбол. Стойка игрока	1
81 - 83	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	3
84 - 85	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	2
86	Волейбол. Игра по правилам	1
87	Беговые упражнения. Старты из разных положений	1
88	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
89 - 91	Беговые упражнения. Кроссовый бег	3
92	Кроссовый бег. Соревнования	1
93 - 95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	3
96 - 98	Метание малого мяча	3
99	Основы туристской подготовки	1
100	Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча	1

101	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
102	Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой	1
		Всего: 102