Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Гимназия №1»

| «Рассмотрено» | «Согласовано» | «Утверждено» |
|---|---|---|
| Руководитель МО | Заместитель директора по УМР или УВР | Директор |
| _____ | _____ | _____ |
| ФИО | ФИО | ФИО |
| Протокол № 1 | | приказ № _____ |
| от «___»_____ ____г. | от «___» _____ ___г. | от «___»_____г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЗА КУРС ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ
(5-е КЛАССЫ)

СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ ФГОС ООО,
утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ
от 17 декабря 2010 года № 1897

Составлена учителем физической
культуры Скуматовой Л.А

г.БИРОБИДЖАН

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 9, 13, 14, 15, 32) от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; ФГОС ООО утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; рабочей программы по предметной линии учебников А.П. Матвеева «Физическая культура» 5-9 классы М. «Просвещение», 2012г.; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.); Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10; приказа комитета образования ЕАО № №…. от ….. «Об утверждении регионального базисного учебного плана на 2019-2020 учебный год для общеобразовательных учреждений Еврейской автономной области»; инструктивно-методического письма о преподавании предмета «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году» ОблИПКПР;

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

***Целью*** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение ***следующих задач:***

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане.**

Согласно базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 5 классах отводится 105 часов.

**Формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три **типа**:

-уроки с образовательно-познавательной направленностью,

-уроки с образовательно-обучающей направленностью и

-уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные **формы** организации деятельности учащихся на уроке – *индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная* и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Система оценивания учащихся**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

**Качественными показателями** успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

**К количественным показателям** успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета*: предварительный, текущий и итоговый.*

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

## Содержание программы

### Знания о физической культуре (4 часа).

*История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека*

### Физическое совершенствование (101час).

*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.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика с основами акробатики* ***(18 часов).*** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны 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 полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).* Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* 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 -1м). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* ***(27 часов).*** Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (30 ми 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.

*Плавание* ***(18 часов).*** Параолимпийское движение. Упражнение в скольжении на груди и на спине. Имитационные движения для освоения техники плавания способом «кроль» на груди и спине. Упражнение в скольжении на груди и на спине. Стартовый прыжок. Плавание по «разделениям» и в полной координации способом «кроль» на груди и спине, «брасс». Поворот при плавании кролем на груди. Плавание на учебной дистанции.

Плавание произвольным способом.

**(Учебной Программой предусмотрена взаимозаменяемость учебных блоков с учетом особенностей учебного процесса и наполняемости бассейна)**

*Спортивные игры* ***(21 часов).***

Баскетбол 15 часов. 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) 6 часов. 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.

*Технико-тактические действия в избранном виде спорта волейбол* ***(17 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).**

*Организация и проведение занятий физической культуры.*

*Оценка эффективности занятий физической культуры*

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа "общее – частное - конкретное", и представлены соответственно личностными, метапреметными и предметными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- *в сформированной гражданской идентичности* на основе спортивных достижений олимпийских чемпионов, выдающихся спортсменов и осознанного желания сдачи норм ГТО: любви и уважении к Отечеству, чувстве гордости за свою Родину;
- *в готовности и способности обучающихся к дальнейшему физическому самосовершенствованию*, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории физического развития на основе сформированных в процессе обучения устойчивых познавательных интересов;
- *в сформированности нравственных чувств и нравственного поведения*, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- *в коммуникативной компетентности* в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- в *ведении здорового и безопасного образа жизни*; в усвоении правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих

жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты*** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Это:

- умение самостоятельно определять цели, формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своего физического развития,
- 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 осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе. согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение представлениями о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение 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.

## Распределение программного материала

| *Разделы и темы* | *Количество часов* |
|---|---|
| Знания о физической культуре<br>1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.<br>2. Физическое развитие человека, основные понятия.<br>3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание). | **4** часа |
| Физическое совершенствование.<br>1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность<br>Легкая атлетика<br>Гимнастика с основами акробатики<br>Плавание<br>Спортивные игры<br>2. Углубленное изучение спортивной игры (баскетбол) | **101** час<br><br><br>27<br>18<br>18<br>21<br>17 |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности.<br>1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.<br>2. Оценка эффективности занятий физической культурой | (в процессе обучения ) |
| **Всего часов** | **105** |

## Календарно-тематическое планирование

| № урока | Раздел программы Тема урока | Элементы содержания урока | Характеристика деятельности учащихся |
|---|---|---|---|
| | Знания о физической культуре 1 час | | |
| 1 урок | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. | Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр. | Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. |
| | Легкая атлетика 12 часов | | |
| 2 урок | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. | Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. | Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. |
| 3 урок | Физические упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. |
| 4 урок | Высокий старт в беге на длинные дистанции. | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. | Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. |
| 5 урок | Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. | Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. | Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | учебных забегов. |
| 6 урок | Бег с ускорением. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Бег 60м. | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоя-тельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для Vкласса). | Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. |
| 7 урок | Прыжок в длину с разбега спо-собом «согнув ноги». Обучение. | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 8 урок | Прыжок в длину с разбега спо-собом «согнув ноги». Закрепление. | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях. |
| 9 урок | Прыжок в длину с разбега спо-собом «согнув ноги». Совершенствов ание. | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях. |
| 10 урок | Прыжок в длину с разбега спо-собом «согнув ноги». Контроль. Тестирование-подтягивание на перекладине (мальчики). Подъем туловища (девочки). | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. |
| 11 урок | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Обучение. Тестирование-бег 30м. | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений. | Описывать технику метания ма-лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |
| 12 урок | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Закрепление и совершенствование. Тестирование-бег 1000м. | Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность. | Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 13 урок | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. **Контроль.** Тестирование-прыжок в длину с места. | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. |
| | **Знания о физической культуре 3 часа** | | |
| 14 урок | Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. | Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов. | Характеризовать - понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). |
| 15 урок | Осанка как показатель физического развития человека. ОРУ на формирование правильной осанки. | Как формировать правильную осанку. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для | Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели. | учётом показателей собственной осанки.<br>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели. |
| 16 урок | Физическая культура человека.<br>Режим дня.<br><br>Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики.<br><br>Закаливание организма. | Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека.<br>Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения.<br>Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание.<br>Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.<br>Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой.<br>Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.<br>Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур. | Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.<br>Определять основные пункты собственного режима дня.<br>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.<br>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.<br>Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.<br><br>Характеризовать цель и значение закаливающих процедур.<br>Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм.<br>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения. |
| | **Гимнастика с основами акробатики 18 часов** | | |
| 17 урок | Кувырок вперед (назад) в группировке. Инструктаж по ТБ по гимнастике. | Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. | Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.<br>Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.<br>Выполнять кувырок вперёд (назад) в группировке из упора присев. |
| 18 - 19 урок | **Кувырок вперед (назад)** в группировке; | Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для | Описывать технику выполнения кувырка вперёд (назад) в группировке. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | кувырок вперед ноги скрестно **с последующим поворотом на 180°**.<br><br>**Кувырок назад** из стойки на лопатках в полушпагат. | самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.<br>Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.<br>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.<br>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | Выполнять кувырок вперёд (назад) в группировке из упора присев. |
| 20 -21 урок | **Кувырок вперед (назад)** в группировке.<br>Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.<br>Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат**.** | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.<br>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.<br>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.<br>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.<br>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.<br>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |
| 22 -23 урок | **Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.**<br>**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях (девочки). | Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.<br>Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. | Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.<br>Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.<br>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. |
| 24 -25 урок | **Опорные прыжки**: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на | Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.<br>Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор | Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.<br>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.<br>Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | гимнастического козла в упор стоя на коленях (девочки). | стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. | стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. |
| 26 -27 урок | **Передвижения по напольному гимнастическому бревну** (девочки): 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. | Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. |
| 28 -29 урок | Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями. **Повороты и** | Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **подскоки (на месте и в движении) по гимн.напольн.бревну. 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. | | |
| 30 -31 | **Расхождение при встрече на гимнастическом бревне** (низком и высоком-1м). Упражнения общей физической подготовки. | Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. |
| 32-33 урок | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком-1м). Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения двигательных действий атлетической гимнастики (мальчики) ритмической | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики, атлетической гимнастики | Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики. Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Самостоятельное выполнение комплекса атлетической гимнастики |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | гимнастики (девочки). | | |
| 34 урок | Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики (девочки), атлетической (мальчики) | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики, атлетической гимнастики | Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики. Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Самостоятельное выполнение комплекса атлетической гимнастики |
| | **Спортивные игры. Волейбол. 15 часов** | | |
| 35 -36 | **Инструктаж по ТБ** по волейболу. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. | Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол. | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. |
| 37-38 | **Прием и передача мяча снизу двумя руками.** | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу. | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 39-40 урок | Прием и передача мяча снизу двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу. | Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). |
| 41 -42 | **Передача** мяча сверху двумя руками. Обучение. | Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 43 -44 | Передача мяча сверху двумя | Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. | Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | руками (на месте и в движении приставными шагами). | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. | руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). |
| 45-46 | Прямая нижняя подача. | Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи. | Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности. |
| 47 -48 | Прямая нижняя подача. | Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи. | Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры). |
| 49 урок | Приемы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Прямая нижняя подача. Подвижные игры. | | Демонстрировать технику прямой нижней подачи, приема и передачи мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры). |
| | **Плавание 18 часов** | | |
| 50 -51 | Инструктаж по технике безопасности Параолимпийское движение | Плавание как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий плаванием на укрепление здоровья и развитие физических качеств. | Демонстрировать знания по истории становления и развития плавания как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий плаванием для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. |
| 52 - 53 | Упражнение в скольжении на груди и на спине. Плавание произвольным способом 2 х 25. Стартовый прыжок. Обучение | Упражнение в скольжении на груди и на спине 2х25 Плавание произвольным способом 2 х 25. | Описывать технику плавания, скольжения на груди, спине, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 54 - 55 урок | Имитационные движения для освоения техники плавания способом “кроль” на груди и спине. **Обучение** | Характеристика способа выполнения стартового прыжка, имитационных движений при плавании способом «кроль»на груди и спине Физические упражнения для само- | Описывать и выполнять технику имитационных движений для освоения плавания способом “кроль” на груди и спине.<br><br>Закрепление навыков техники выполнения стартового прыжка |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Стартовый прыжок **Закрепление** | стоятельного освоения техники плавания способом “кроль” на груди и спине | |
| 56 урок | Плавание произвольным способом 2-3 х 25**Закрепление** Стартовый прыжок **Совершенствование** | Техника плавания произвольным способом. Характеристика основных способов плавания. Совершенствование техники выполнения стартового прыжка | Демонстрировать технику выполнения одним из изученных способов плавания на выбор с выполнением стартового прыжка |
| 57 урок 58 урок | Плавание по «разделениям» и в полной координации способом “кроль” на груди и спине. **Обучение** | Техника плавания по «разделениям» и в полной координации способом “кроль” на груди и спине. Физические упражнения для самостоятельного освоения плавания. | Описывать и выполнять технику плавания по «разделениям» и в полной координации способом “кроль” на груди и спине во время проплывания учебной дистанции. Анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 59 урок 60 урок | Плавание в полной координации способом “кроль” на груди и спине. **Закрепление** | Техника плавания в полной координации способом “кроль” на груди и спине: м.-50м; д.-25м. | Выполнять технику поворотов при плавании, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 61 урок | Поворот при плавании кролем на груди **Обучение** | Характеристика основных способов выполнения поворота при плавании кролем на груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов | Описывать технику при плавании кролем на груди, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки |
| 62 урок 63 урок | Поворот при плавании кролем на груди **Закрепление** Плавание в полной координации способом “кроль” на груди **Совершенствовани е**. | Плавание в полной координации способом “кроль” на груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники плавания. | Демонстрировать координацию и технику выполнения поворота при плавании способом «кроль»на груди. |
| 64 урок | Поворот при плавании кролем на груди **Совершенствование** Плавание произвольным способом **Совершенствование** | Выполнение поворота при плавании кролем на груди произвольным способом | Демонстрировать свободное владение техникой плавания кролем на груди и произвольным способом. |
| 65 | Поворот при | Поворот при плавании | Демонстрировать свободное |

| | | | |
|---|---|---|---|
| урок | плавании кролем на груди<br>**Контроль**<br>Плавание в полной координации способом “кроль” на груди и спине.<br>**Контроль** | кролем на груди.<br>Плавание в полной координации способом “кроль” на груди и спине. | владение техникой плавания способом “кроль” на груди и спине |
| 66 урок | Плавание произвольным способом<br>**Контроль** | Плавание произвольным способом | Демонстрировать свободное владение техникой плавания произвольным способом |
| 67 урок | Плавание на учебной дистанции<br>**Контроль** | Плавание на учебной дистанции: М.- 2х 50; Д– 2 х 25 | Демонстрировать свободное владение техникой плавания |
| | **Спортивные игры. Баскетбол. 17 часов** | | |
| 68 урок | **Инструктаж по ТБ. Баскетбол как спортивная игра. Основная стойка, передвижение** приставными шагами с изменением направления движения.<br>**Ведение мяча. Обучение.** | Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол. | Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 69-70 | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Закрепление. | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 71-72 урок | **Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Контроль. Ведение мяча.** | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| 73-74 | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Обучение. Ведение мяча. | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| 75-76 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Совершенствование. Ведение мяча. | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| 77-78 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Обучение. Упражнения общей физической подготовки. | Техника ведения баскетбольного мяча. | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 79-80 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствование. Упражнения общей физической подготовки. | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди. |
| 81-82 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра. | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения | Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Упражнения общей физической подготовки. | техники броска мяча двумя руками от груди с места. | |
| 83-84 | Заслон. Перехват мяча<br>Закрепление<br>Учбная игра | Характеристика выполнения заслона и перехвата мяча. | Описывать и выполнять технику постановки заслона и перехвата мяча.<br>Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| | | | |
| | **Футбол 6 часов** | | |
| 85 -86 | Футбол как спортивная игра. Инструктаж по ТБ по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Обучение. | Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол. | Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. |
| 87 -88 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Совершенствование. Ведение мяча. | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. | Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| 89 -90 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| | **Легкая атлетика 15 часов** | | |
| 91 – 92 | Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. 60м. Эстафета. | Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. | Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.<br>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. |
| 93 -94 | Бег с ускорением. Низкий старт и техника его выпол- | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с | Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | нения при беге на короткие дистанции. Бег 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | разбега «согнув ноги». | правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 95-96 урок | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий. **Тестирование-подтягивание на перекладине (мальчики). Подъем туловища (девочки). Челночный бег 3х10м.** | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях. |
| 97 -98 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Тестирование-бег 30м. Полоса препятствий. | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений. | Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |
| 99 урок | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Тестирование-прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Челночный бег 3х10м. | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. |
| 100 – 101 урок | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Тестирование-подтягивание на перекладине (мальчики). Подъем туловища за 30 сек (девочки). | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Упражнения со скакалкой. Челночный бег 3х10м. | | |
| 102 – 103 урок | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Тестирование-прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Эстафета. | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. |
| 104-105 урок | **Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Упражнения со скакалкой. Эстафета.** | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. |

## Планируемые результаты

В требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

## Знания о физической культуре

*Ученик 5 класса научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик 5 класса 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Ученик 5 класса 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, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Ученик 5 класса 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 движений);
- 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 основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Ученик получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик 5 класса 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Диагностические материалы для организации текущего и промежуточного контроля**

| № п/п | Физические качества | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Быстрота | Бег 30 м | 5.7 | 6.0 | 6.5 | 5.9 | 6.2 | 6.6 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Бег 60 м | 10.2 | 105 | 11.3 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| 2 | Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Плавание без учета времени | 50 м | | | 25 м | | |
| | | Бег 1000 м | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.30 | 6.00 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| | | Подъем туловища из положение лежа (за 1 минуту) | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 4 | Сила | Подтягивание в висе на высокой перекладине | 7 | 5 | 3 | | | |
| | | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине | | | | 18 | 12 | 8 |
| | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 17 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| 6 | Координация движений | Челночный бег 4 х 9 | 10.2 | 10.7 | 11.3 | 10.5 | 11.0 | 11.7 |

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: Физическая культура. 5 класс.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
|---|---|---|
| 1. | Стенка гимнастическая | 12 |
| 2. | Бревно гимнастическое | 1 |
| 3. | Козел гимнастический | 1 |
| 4. | Конь гимнастический | 1 |
| 5. | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 6. | Брусья разновысокие | 1 |
| 7. | Брусья параллельные | 1 |
| 8. | Канат для лазанья с механизмом крепления | 1 |
| 9. | Мост гимнастический подкидной для опорных прыжков | 1 |
| 10. | Маты гимнастические в чехлах | 10 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | 6 |
| 12. | Канат для перетягивания | 1 |
| 13. | Малые мячи | На каждого ученика |
| 14. | Мячи баскетбольные | На каждого ученика |

| | | |
|---|---|---|
| 15. | Мячи футбольные | На каждого ученика |
| 16. | Мячи набивные весом 1кг | На каждого ученика |
| 17. | Скакалки гимнастические | На каждого ученика |
| 18. | Свистки судейские | 2 на класс |
| 19. | Секундомеры | 2 на класс |
| 20. | Рулетки измерительная (10м, 50м.) | 2 шт. |
| 21. | Насосы с иглами | 2 шт. |
| 22. | Гимнастические палки | На каждого ученика |
| 23. | Эстафетные палочки | Одна на двоих |
| 24. | Флажки разноцветные | На каждого ученика |
| 25. | Сетка волейбольная | 1 |
| 26. | Стойки волейбольные | 2 |
| 27. | Щиты баскетбольные игровые основные | 2 |
| 28. | Щиты баскетбольные тренировочные дополнительные | 4 |
| 29. | Обручи | На каждого ученика |
| 30. | Гантели простые 1кг (пара), 2кг, 3 кг | На каждого ученика |
| 31. | Бассейн большой | 1 |
| 32. | Бассейн большой | 1 |
| 33. | Столы для настольного тенниса | 4 |
| 34. | Настольный теннис комплекты | 4 |
| 35. | Бадминтон комплекты | 10 |
| 36. | Футбольные ворота | 2 |
| 37. | Мячи волейбольные | На каждого ученика |
| 38. | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 39. | Планки для прыжков в высоту | 3 |
| 40. | Гранаты (250, 500, 750г) | Каждого вида по одной на каждого ученика |
| 41. | Стойки для обводки | 10 |
| 42. | Вышка судейская | 1 |
| 43. | Стартовые колодки | 10 |
| 44. | Табло для показателей счета игры | 1 |
| 45. | Лента финишная | 1 |
| 46. | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 |
| 47. | Номера нагрудные | 10 |
| 48. | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 49. | Жилетки игровые с номерами | 10 |
| 50 | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
| 51. | Компрессор для накачивания мячей | 2 |
| 52. | Палатки туристские (двухместные) | Одна на двоих |
| 53. | Рюкзаки туристские | На каждого туриста |
| 54. | Ступенька универсальная (для степ-теста) | На каждого ученика |
| 55. | Весы медицинские с ростометром | 1 |
| 56. | Аптечка медицинская | 1 |
| | **Пришкольный стадион (площадка)** | 1 |
| 1. | Легкоатлетическая дорожка | 1 |
| 2. | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 3. | Сектор для прыжков в высоту | 1 |
| 4. | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
| 5. | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| 6. | Площадка игровая волейбольная | 1 |
| 7. | Полоса препятствий | 1 |
| 8. | Гимнастический городок. | 1 |

| № п/п | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция). Технические средства обучения** |
|---|---|
| 1. | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. |
| 2. | Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. |
| 3. | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы. |
| 4. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |
| 5. | Методические издания по физической культуре для учителей. |
| 6. | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета. |
| 7. | Компьютер. |
| 8. | Сканер. |
| 9. | Принтер. |
| 10. | Копировальный аппарат. |
| 11. | Цифровая видеокамера. |
| 12. | Цифровая фотокамера. |
| 13. | Экран на штативе навесной. |