

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»  
Камбарского района Удмуртской Республики

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_/ Т.А.Козлова/  
« 01» сентября 2022

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_/Т.А.Балтина/  
Приказ № 98  
«01» сентября 2022

**Рабочая программа педагога  
Михайловой Александры Андреевны  
по **физической культуре** (ФГОС 2021)  
для 5 класса**

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
протокол № 2  
« 01» сентября 2022

2022 – 2026 учебные годы

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ (ред. от 27.06.2018.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 31 мая 2021 г. № 287)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г. (№ 1577)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07. 2015. № 26;
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минпросвещения России от 20.05.2020. № 254 «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями № 766 от 23.12.2020.
- Основная образовательная программа основного общего образования (по ФГОС 2021) МБОУ «ЕСОШ» (см. ниже список)
- Примерная рабочая программа по Физической культуре (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.)
- Учебный план МБОУ «ЕСОШ».

Рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования и содержит те же разделы, обязательные для ее реализации: цели и задачи предмета, характеристику особенностей предмета, подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «ЕСОШ».

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе основной школы. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий — познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета с учётом возрастных особенностей школьников. Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности, методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в

тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения, содержится информация об электронных или цифровых учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы.

В целях обеспечения реализации основной образовательной программы основного общего образования на уроках и во внеурочной деятельности будут создаваться условия, обеспечивающие возможность формирования функциональной грамотности обучающихся (способности решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности), включающей овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования и ориентации в мире профессий.

Количество часов, отведенных учебным планом на изучение: в 5 классе - 68 часов.

Обучение строится на основе учебника: В.И.Лях Физическая культура 5 классы

### **Пояснительная записка**

**Планируемые результаты для основного общего образования (5 класс): личностные, метапредметные, предметные**

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- чувство уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиску средств ее осуществления;
- формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формированию умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- возможности определения общей цели и путей ее достижения;
- умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- овладению умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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 приемами базовых видов спорта;
- освоение 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

#### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Формы организации и планирование 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 обучающихся 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. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок

проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках обучающиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится по 2 часа в неделю при 5-дневной учебной неделе.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым обучающимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере-движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **( в процессе уроков)**

#### **5 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

#### ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### ***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Практическая часть**

#### **5класс**

#### ***Спортивные игры***

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

#### **Мини-футбол.**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виси лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

**Темы бесед 5 класс**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Техника безопасности во время занятий физической культурой                 | + |
| 2  | Дыхание во время выполнения физических упражнений                          | + |
| 3  | Питание и питьевой режим   | + |
| 4  | Двигательный режим   | + |
| 5  | Пагубность вредных привычек  | + |
| 6  | Режим для школьника  | + |
| 7  | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека                    | + |
| 8  | Значение напряжения и расслабления мышц                                    | + |
| 9  | Реакция организма на различные физические нагрузки                         |   |
| 10 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями                     |   |
| 11 | Личная гигиена   | + |
| 12 | Правила выполнения домашнего задания, утренней гимнастики, физкультминуток | + |
| 13 | Основные причины травматизма   | + |
| 14 | Первая помощь при травмах  |   |
| 15 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость              | + |
| 16 | Виды легкой атлетики   | + |
| 17 | Основные требования к одежде и обуви                                       | + |
| 18 | Значение здорового образа жизни для человека                               | + |
| 19 | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника |   |
| 20 | Мир Олимпийских игр  | + |
| 21 | Звезды советского и российского спорта                                     |   |
| 22 | Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы       |   |
| 23 | Требования к температурному режиму   | + |
| 24 | Понятие об обморожении   | + |
| 25 | Профилактика плоскостопия  | + |
| 26 | Профилактика близорукости  | + |
| 27 | Профилактика простуды  | + |
| 28 | Поведение в экстремальных ситуациях  | + |
| 29 | Элементы самомассажа   | + |
| 30 | Элементы массажа   |   |
| 31 | Основы аутогенной тренировки   | + |
| 32 | Основы психомышечной тренировки  |   |
| 33 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита          | + |
| 34 | Приемы самоконтроля (ортостатическая проба)                                |   |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 35 | Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления         |   |
| 36 | Значение занятия лыжами для здоровья человека                      | + |
| 37 | Виды лыжного спорта  |   |
| 38 | Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП |   |
| 39 | Значение занятий физкультурой для здоровья человека                |   |
| 40 | Основные формы занятий физической культурой                        |   |
| 41 | Самостраховка при выполнении упражнений                            |   |
| 42 | Влияние физических упражнений на развитие телосложения             |   |
| 43 | Правила приема водных, воздушных, солнечных ванн                   |   |
| 44 | Признаки различной степени утомления                               |   |
| 45 | Виды лыжного спорта  |   |
| 46 | Упражнения для разогревания  |   |

**Уровень двигательной подготовленности обучающихся 11-15 лет**

| Физические способности | Контроль<br>ные<br>упражне<br>ния<br>(тест) | Возр<br>аст | Уровень                |                    |               |                       |                            |               |
|------------------------|---|-------------|------------------------|--------------------|---------------|-----------------------|----------------------------|---------------|
|                        |   |             | Мальчики               |                    |               | Девочки               |                            |               |
|                        |   |             | Низкий                 | Средни<br>й        | Высок<br>ий   | Низк<br>ий            | Средн<br>ий                | Высокий       |
| Скоростные             | Бег 30 м,<br>с                              | 11<br>12    | 6,4 и<br>выше<br>6,4   | 6,1-5,5<br>5,8-5,4 | 5,0 и<br>ниже | 6,7 и<br>выш<br>е     | 6,3-<br>5,8<br>6,2-<br>5,6 | 5,3 и<br>ниже |
| Координационные        | Челночн<br>ый бег<br>3x10, с                | 11<br>12    | 10,0 и<br>более<br>9,5 | 9,4-8,8<br>9,0-8,6 | 8,5 и<br>ниже | 10,2<br>и<br>выш<br>е | 9,7-<br>9,3<br>9,6-<br>9,1 | 8,9 и<br>ниже |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в<br>длину с<br>места,<br>см         | 11<br>12    | 141 и<br>ниже<br>146   | 154-173<br>158-178 | 186 и<br>выше | 123<br>и<br>ниже      | 138-<br>159<br>149-<br>168 | 174 и<br>выше |

|              |  |                            |                       |                                |                  |                  |                              |                |
|--------------|--|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------|------------------|------------------------------|----------------|
| Выносливость | 6-минутный бег, м  | 11<br>12                   | 900 и<br>менее<br>950 | 1000-<br>1100<br>1100-<br>1200 | 1300 и<br>выше   | 700<br>и<br>ниже | 850-<br>1000<br>900-<br>1050 | 1100 и<br>выше |
| Гибкость     | Наклон вперед, из положения сидя, см                               | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | -5 и<br>ниже<br>-3    | 1-8<br>3-8                     | 10 и<br>выше     | -2 и<br>ниже     | 4-10<br>8-11                 | 15 и<br>выше   |
| Силовые      | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11<br>12                   | 0<br>0                | 2-5<br>2-6                     | 6 и<br>выше<br>7 |                  |                              |                |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;  
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  
руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

#### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 класс (68 часов)

| № п/п                          | Тема урока   | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовки обучающихся     | Форма контроля | Д/З                          |
|--------------------------------|--|---|--|----------------|------------------------------|
| <b>Легкая атлетика 9 часов</b> |  |   |  |                |                              |
| 1                              | Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.                                | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  | текущий        | Комплекс утренней гимнастики |
| 2                              | Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Тестирование: бег 30 м, 60м.                               | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | учёт           | Комплекс утренней гимнастики |
| 3                              | Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Тестирование: челночный бег.                               | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2  |  | учёт           | Равномерный бег              |

|  |   |   |   |  |         |   |
|--|---|---|---|--|---------|---|
|  |   |   | серии).   |  |         |   |
| 4  |   | Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Тестирование: прыжок с места. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).  | Уметь выполнять прыжки с разбега.<br><br>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | учёт    | Прыжки со скакалкой                     |
| 5  |   | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.                                  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. |  | текущий | Прыжки со скакалкой                     |
| 6  |   | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.                                  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.  |  | учёт    | Прыжки на одной и двух ногах            |
| 7  |   | Легкая атлетика. Метание мяча с 4 – 5 шагов.                                | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.  |  | текущий | Броски на дальность и в цель            |
| 8  |   | Легкая атлетика. Метание мяча с 4 – 5 шагов.                                | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.           |  | учёт    | Прыжки, многоскоки                      |
| 9  |   | Легкая атлетика. Бег 1000 м.  |   |  | учёт    | Равномерный бег                         |
| <b>Спортивные игры. Баскетбол 12 часов</b> |   |   |   |  |         |   |
| 10   | 1 | Баскетбол. Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения в стойке.       | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом  | Уметь выполнять различные  | текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
| 11   | 2 | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка мяча в прыжке и в шаге.       | и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.   |  | текущий | Упражнения на профилактику плоскостопия |
| 12   | 3 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.                  | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками  |  | текущий | Упражнения на снятие усталости          |

|    |    |   |  |   |         |   |
|----|----|---|--|---|---------|---|
| 13 | 4  | Броски одной и двумя руками на месте и в движении.                | в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра: Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | варианты передачи мяча<br><br>Уметь выполнять ведение мяча в движении.<br><br>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | учет    | Упражнения на снятие усталости          |
| 14 | 5  | Броски после ведения.   |  |   | текущий | Специальные дахательные упражнения      |
| 15 | 6  | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.   |  |   | учет    | Ведение мяча на месте                   |
| 16 | 7  | Передача двумя руками от груди в движении в парах.                |  |   | текущий | Упражнения на развитие реакции          |
| 17 | 8  | Передача мяча в тройках с перемещением.                           |  |   | текущий | Комплекс утренней гимнастики            |
| 18 | 9  | Броски после ведения.   |  |   | текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
| 19 | 10 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. |  |   | учет    | Упражнения на профилактику плоскостопия |
| 20 | 11 | Комбинации из изученных элементов: ловля, передача, броски.       |  |   | текущий | Упражнения на профилактику зрения       |
| 21 | 12 | Учебная игра  |  |   | учет    |   |

#### Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

|    |   |  |  |   |         |           |   |
|----|---|--|--|---|---------|-----------|---|
| 22 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.             | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.<br><br>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.<br><br>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуаль | Текущий | Беседа 1  | Упражнения на снятие усталости              |
| 23 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. |  |   | Текущий | Беседа 7  | Комплекс упражнений на развитие гибкости    |
| 24 | 3 | Лазанье по канату в три приема.                                |  |   | Текущий | Беседа 23 | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 25 | 4 | Кувырок назад. Кувырок вперед.                                 |  |   | Текущий | Беседа 24 | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 26 | 5 | Перелазание через препятствия.                                 |  |   | Текущий | Беседа 11 | Приседания на одной ноге                    |

|    |    |   |   |   |         |           |  |
|----|----|---|---|---|---------|-----------|--|
| 27 | 6  | Стойка на лопатках. Висы и упоры.                                 | <p>головой.</p> <p>Перелазание через препятствия.</p> <p>Перестроение из колоны по одному в колоны по четыре дроблением и сведением.</p> <p>ОРУ без предметов на месте.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).</p> <p>смешанные висы(д).</p> <p>Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д)</p> | <p>ный подход</p> <p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p> <p>Индивидуальный подход</p> | текущий | Беседа 16 | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  |
| 28 | 7  | Лазание по канату. Висы и упоры.                                  | .Развитие силовых способностей.   |   | Текущий | Беседа 20 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа           |
| 29 | 8  | Мост с помощью и самостоятельно.Акробатическая комбинация.        | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.   |   | Текущий | Беседа 24 | Акробатические упражнения                        |
| 30 | 9  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.                 | Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости   |   | Текущий | Беседа 25 | Прыжки со скакалкой                              |
| 31 | 10 | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.          | Вскок в упор присев.  |   | Текущий | Беседа 7  | Прыжки со скакалкой                              |
| 32 | 11 | Упражнения на брусьях.  | Развитие координационных способностей.  |   | текущий | Беседа 14 | Комплекс упражнений на коррекцию осанки          |
| 33 | 12 | Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.                        | Соскок прогнувшись.   |   | учёт    | Беседа 16 | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |
| 34 | 13 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне. | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).   |   | учёт    | Беседа 20 | Упражнения на снятие усталости                   |
| 35 | 14 | Преодоление гимнастической полосы препятствий.                    | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  |   | текущий | Беседа 7  | Прыжки со скакалкой                              |
|    |    |   | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  |   |         |           |  |

|    |    |  |  |   |      |           |  |
|----|----|--|--|---|------|-----------|--|
|    |    |  | <p>Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</p> <p>Прыжки «змейкой» через скамейку.<br/>Броски набивного мяча до 2 кг.</p> |   |      |           |  |
| 36 | 1  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.<br>Скользящий шаг без палок. | Инструктаж по ТБ.  | <p>Уметь правильно передвигаться на лыжах, используя изученные техники разных ходов</p> <p>Оказывать помощь при обморожении</p> |      | Беседа 1  | Комплекс утренней гимнастики                 |
| 37 | 2  | Повороты переступанием.  | Построение на лыжах.<br>Скользящий шаг.  |   |      | Беседа 17 | Комплекс упражнений на развитие выносливости |
| 38 | 3  | Скользящий шаг с палками.<br>Попеременный двухшажный ход.                              | Повороты переступанием.  |   |      | Беседа 14 | Комплекс упражнений на развитие выносливости |
| 39 | 4  | Попеременный двухшажный ход.<br>Подъем «полуелочкой».                                  | Одновременный бесшажный ход.   |   |      | Беседа 18 | Ступающий шаг без палок и с палками          |
| 40 | 5  | Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.                        | Попеременный двухшажный ход.   |   |      | Беседа 3  | Подъемы и спуски с небольших склонов         |
| 41 | 6  | Одновременный бесшажный ход.   | Коньковый ход без палок.   |   |      | Беседа 5  | Катание на санках                            |
| 42 | 7  | Попеременный двухшажный ход.<br>Торможение «плугом».                                   | Спуск в высокой стойке.  |   |      | Беседа 8  | Специальные дыхательные упражнения           |
| 43 | 8  | Одновременный бесшажный ход.   | Подъем «полуелочкой».  |   |      | Беседа 9  | Специальные дыхательные упражнения           |
| 44 | 9  | Повороты переступанием в движении.   | Подъем «елочкой».  |   |      | Беседа 11 | Способы самоконтроля                         |
| 45 | 10 | Попеременный двухшажный ход.<br>Подъем «полуелочкой».                                  | Игры на лыжах.   |   |      | Беседа 16 | Прыжки со скакалкой                          |
| 46 | 11 | Одновременный бесшажный ход.   | Торможение «плугом».   |   |      | Беседа 17 | Упражнения на снятие усталости               |
| 47 | 12 | Попеременный двухшажный ход.<br>Спуски с пологих склонов.                              | Попеременный двухшажный ход.   |   | учёт | Беседа 18 | Упражнения на снятие усталости               |
| 48 | 13 | Одновременный бесшажный ход.<br>Спуски с пологих склонов.                              |  |   | учёт | Беседа 21 | Комплекс упражнений на профилактику зрения   |

|    |    |  |   |  |   |                                      |  |
|----|----|--|---|--|---|--------------------------------------|--|
| 49 | 14 | Повороты переступанием в движении.   | Скользкий шаг.<br>Повороты переступанием.<br><br>Одновременный бесшажный ход.<br><br>Попеременный двухшажный ход.<br>Коньковый ход без палок.<br>Спуск в высокой стойке.<br>Подъем «полуелочкой». | Уметь правильно передвигаться на лыжах, используя изученные техники разных ходов<br><br>Оказывать помощь при обморожении |   | Беседа 26                            | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |
| 50 | 15 | Прохождение дистанции до 3 км  |   |  |   | Беседа 23                            | Приемы саморегуляции                             |
| 51 | 16 | Прохождение дистанции до 3 км  |   |  |   | Беседа 10                            | Скользкий шаг без палок и с палками              |
| 52 | 17 | <b>Минифутбол.</b> Техника безопасности. Остановка, передача мяча. Удары по мячу |   |  |   | Беседа 19                            | Прыжки со скакалкой                              |
| 53 | 18 | Ведение мяча. Учебная игра в минифутбол.   |   |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 6-10минутный бег. | Уметь выполнять техниче-ские приёмы. | Беседа 20  |

**Волейбол 8 часов**

|    |   |  |   |                                     |         |           |                              |
|----|---|--|---|-------------------------------------|---------|-----------|------------------------------|
| 54 | 1 | Волейбол. Т.Б.Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.        | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Корректировка техники ведения мяча. | Текущий | Беседа 1  | Передача мяча на месте       |
| 55 | 2 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой и в парах через сетку |   |                                     | Текущий | Беседа 4  | Передача мяча на месте       |
| 56 | 4 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Нижняя     |   |                                     | Текущий | Беседа 25 | Комплекс утренней гимнастики |

|                                |   |   |   |  |          |           |  |
|--------------------------------|---|---|---|--|----------|-----------|--|
|                                |   | прямая подача.  | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. | Уметь выполнять ведение мяча в движении.<br><br>Уметь владеть мячом в игре баскетбол |          |           |  |
| 57                             | 5 | Передача мяча вверх на месте и после перемещения вперед.            |   |  | (зачет ) | Беседа 6  | Комплекс упражнений на профилактику зрения |
| 58                             | 6 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов, при выполнении верхней передачи мяча над собой, при выполнении нападающего удара.   | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча                                 |          | Беседа 8  | Упражнения на развитие ловкости            |
| 59                             | 7 | Верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.            |   |  | Текущий  | Беседа 9  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой   |
| 60                             | 8 | Игровые задания с ограниченным числом игроков.                      |   |  | Текущий  | Беседа 16 | Специальные дыхательные упражнения         |
| 61                             | 9 | Учебная игра в волейбол   | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра.   |  | (зачет)  | Беседа 22 | Способы самоконтроля (масса, ЧСС)          |
| <b>Легкая атлетика 7 часов</b> |   |   |   |  |          |           |  |

|    |   |  |  |   |   |           |   |
|----|---|--|--|---|---|-----------|---|
| 62 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега. | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину и в высоту, метание на дальность с разбега | Текущий                                   | Беседа 12 | Прыжки на 1, 2 ногах, выпрыгивания, многоскоки  |
| 63 | 2 | Прыжки в высоту с разбега. Бег 60 м  |  |   | Текущий                                   | Беседа 13 | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия |
| 64 | 3 | Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов. Бег 1000 м                                | Игры с прыжками Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).  |   | (зачет)                                   | Беседа 23 | Броски легких предметов на дальность и цель   |
| 65 | 4 | Прыжки в длину с разбега   |  |   | учет                                      | Беседа 24 | Равномерный бег   |
| 66 | 5 | Медленный бег до 15 минут  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий   |   |   | Беседа 25 | Равномерный бег   |
| 67 | 6 | Тестирование   |  |   |   | Беседа 12 | Приемы саморегуляции, связанные с умением напрягать и расслаблять мышцы                 |
| 68 | 7 | Мониторинг   | Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут |   | Уметь демонстрировать физические кондиции |           | Беседа 13   |