

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.А. Прокофьева  
Приказ № 98  
«28» августа 2020 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**«Физическая культура»**  
название учебного предмета

**для 5 класса Б параллели**

3 часа в неделю (всего 102 часов)

**Программу составила:**  
учитель физической культуры  
первой категории Глаголева Л.В.

**Санкт-Петербург**

**2020**

# Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 5б класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

## **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 года и 31.12.2015 года)

Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс. М: «Просвещение», 2012 г.

Авторской программы курса авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ от 19.06.2020 № 76);

Учебного плана основного общего образования (ФГОС ООО) 5-9 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 5 класс» Матвеев А.П. для 5 класса общеобразовательных учреждений, Просвещение, 2016.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 5Б классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9 классы»*. – М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***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.***

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусках из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### Учебно-тематический план

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 5 кл.					
	Год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>Вариативная часть</b>	34 час.	9 час.	16 час.	10 час.	9 час.
<b>Базовая часть</b>	68 час.				
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе уроков</b>				
Подвижные игры	20 час.				
Гимнастика с элементами акробатики	14 час.		8 час.		
Легкоатлетические упражнения	34 час.	15 час.			15 час.
Спортивные игры Баскетбол	20 час.			20 час.	
<b>Итого</b>	<b>102 час.</b>	<b>24 час.</b>	<b>24 час.</b>	<b>30 час.</b>	<b>24 час.</b>

Контрольно-измерительные материалы 5а класс		
№	Контрольные материалы.	Нормативы.
1	Бег 60м. Сек.	м.11.6-10.6-10.2 д.11.4-10.8-10.4
2	Бег 1000м. Мин.	м.6.30-6.00-5.30 д.7.00-6.30-6.00
3	Прыжки в длину с места см.	м.180-160-140 д.175-150-130
4	Метание мяча на дальность.	на овладение техникой
5	Акробатическая связка	на овладение техникой
6	Подтягивание в висе-м. в висе лежа-д. кол-во раз	м.6-4-2 д.14-10-6
7	Ведение мяча(баскетбол) /Передача мяча	на овладение техникой
8	Наклон вперед из положения сидя. См.	м. 3-6-8. д. 7-9-11
9	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	м. 24-20-15 д. 19-15-10
10	Челночный бег 3x10м сек.	м. 8.8-9.3-9.6 д. 9.3-9.7-9.0
11	Прыжки через скакалку за 1мин.	м. 95-80-65 д.
12	Отжимание в упоре лежа кол-во раз.	м.16-18-20 д.9-10-12

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,  
-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  
-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  
-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;  
-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:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;  
-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;  
-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;  
-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  
-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из

четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-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 осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

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



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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, 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.

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

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.  
***Оценка эффективности занятий физической культурой.***  
Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.

#### ***Спортивные игры.***

***Баскетбол.*** Игра по правилам.  
***Волейбол.*** Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.**

## Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физкультуры в 5Б классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

### Календарно-тематическое планирование 5б класс

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Содержание урока	Требование к результатам (предметные и метапредметные)	
	План	Факт				Учащийся научится	Учащийся сможет научиться
<b>I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка 24 часов.</b>							
1	Первая неделя		Спортзал.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	Знать технику безопасности	Выполнять правила Т/Б
2			Спортзал.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Быстро и четко выполнять задание.
3		03.09-08.09	Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 1000м. Эстафеты.	Научиться пробегать дистанцию, развивать выносливость.	Пробежать дистанцию показав хороший результат.
4	Вторая неделя		Никольский сад.	1	Повторный бег 2x500м. Бег по дистанции.	Развивать выносливость. Пробежать дистанцию.	Пробежать дистанцию показав хороший результат
5			Никольский сад.	1	Подвижные игры с элементами л/а.	Знать правила. Играть в команде.	Быстро и четко выполнять задание.
6		10.09-15.09	Никольский сад.	1	Бег по дистанции. Финиширование.	Развить выносливость.	Показать хороший результат.
7	Третья неделя		Никольский сад.	1	Бег по дистанции 1000м. На результат.	Пробежать дистанцию 1000м.	Показать хороший результат.
8			Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Быстро и четко выполнять задание.
9		17.09-22.09	Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 1500м	Пробежать дистанцию 1500м.	Показать хороший результат
10	Четвертая неделя		Никольский сад.	1	Бег 60 м. старт, выход со старта	Научиться выходу со	Быстро выходить со старта.

	24.09-29.09				3x30м.	старта .Развивать скорость	
11			Никольский сад.	1	Подвижные игры с элементами л/а.	Знать правила. Играть в команде.	Быстро и четко выполнять задание.
12			Никольский сад.	1	Стартовый разгон, бег по дистанции	Научиться стартовому разгону.	Быстро пробегать короткую дистанцию.
13	Пятая неделя 01.10-06.10		Никольский сад.	1	Повторный бег 3x40м.	Развивать скорость.	Быстро пробегать короткую дистанцию.
14			Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Быстро и четко выполнять задание.
15			Спортзал.	1	Челночный бег 4x10м. Эстафеты	Развивать скорость и координацию.	Быстро и четко выполнять задание
16	Шестая неделя 08.10-13.10		Спортзал.	1	Метание маленького мяча с места.	Научится техники метания.	Научится метко метать в цель.
17			Спортзал.	1	Подвижные игры с элементами л/а.	Знать правила. Играть в команде.	Быстро и четко выполнять задание.
18			Спортзал.	1	Техника метания с разбега скрестным шагом с отведением руки на замах	Научится техники метания.	Показать хороший результат.
19	Седьмая неделя 15.10-20.10		Спортзал.	1	Метание в вертикальную цель с увеличением расстояния.	Освоить метание в вертикальную цель.	Показать хороший результат
20			Спортзал.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Быстро и четко выполнять задание.
21			Спортзал.	1	Метание малого мяча на дальность отскока. Подвижные игры.	Научится техники метания на дальность	Выполнить задание на максимальную длину.
22	Восьмая неделя 22.10-27.10		Спортзал.	1	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Освоить технику прыжка в длину с места.	Показать хороший результат.
23			Спортзал.	1	Подвижные игры с элементами л/а.	Знать правила. Играть в команде.	Быстро и четко выполнять задание.
24			Спортзал.	1	Прыжки в длину с места, прыжки	Развивать прыгучесть.	Показать хороший результат.

через скакалку.

**II четверть. Гимнастика с элементами акробатики 8 ч. О.Ф.П и атлетическая гимнастика 16 часов.**

25	Девятая неделя 05.11-10.11	Спортзал.	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике и ОФП.	Знать технику безопасности	Выполнять правила Т/Б
26		Спортзал.	1	Упражнения на силу мышц спины и пресса.	Развивать силу мышц.	Показать хороший результат на зачете.
27		Спортзал.	1	Лазанье по канату в 2 приема ОФП. Строевые упражнения.	Научится лазать по канату.	Научится выполнять технически правильно.
28	Десятая неделя 12.11-17.11	Спортзал.	1	Лазанье по канату ОФП.	Научится лазать по канату.	Научится выполнять технически правильно.
29		Спортзал.	1	Упражнения на гибкость. Прыжки ч/з скакалку.	Развивать гибкость и прыгучесть.	Показать хороший результат на зачете.
30		Спортзал.	1	Лазанье по канату, прыжки через скакалку.	Выполнить зачет.	Выполнить зачет отлично.
31	Одиннадцатая неделя 19.11-24.11	Спортзал	1	Акробатика 2 кувырка вперед разучивание ОФП.	Научится выполнять 2 кувырка вперед.	Научится выполнять технически правильно.
32		Спортзал	1	Упражнения у гимнастической стенки. О.Ф.П.	Развивать силу.	Показать хороший результат на зачете.
33		Спортзал	1	2 Кувырка вперед ОФП	Выполнять 2 кувырка вперед.	Выполнять технически правильно.
34	Двенадцатая неделя 26.11-01.12	Спортзал	1	Кувырок назад повторение ОФП.	Выполнить кувырок назад.	Выполнять технически правильно
35		Спортзал	1	Прыжки через скакалку. О.Ф.П.	Развивать прыгучесть.	Показать хороший результат на зачете.
36		Спортзал	1	Мост с помощью, из положения лежа, разучивание ОФП	Выполнить мост.	Выполнять технически правильно
37	Тринадцатая 03.12-08.12	Спортзал	1	Акробатическая связка из кувырка, стойка на лопатках,	Выполнить акробатическую связку.	Выполнять технически правильно

					мост.		
38			Спортзал	1	Подтягивание в висе-м. Подтягивание в висе лежа в висе лежа-д.	Развивать силу.	Показать хороший результат на зачете.
39			Спортзал	1	Акробатическая связка ОФП	Выполнить акробатическую связку.	Выполнять технически правильно
40	Четырнадцатая неделя		Спортзал	1	Упражнения на шведской стенке ОФП.	Развивать силу и гибкость.	Показать хороший результат на зачете.
41			Спортзал	1	Прыжки через скакалку. О.Ф.П.	Научится прыгать ч/з скакалку.	Показать хороший результат на зачете.
42	10.12-15.12		Спортзал	1	Подтягивание в висе (м.) ,в висе лежа (д.)	Научится подтягиваться.	Показать хороший результат на зачете.
43	Пятнадцатая неделя		Спортзал	1	Подвижные игры ОФП.	Знать правила игры.	Быстро и четко выполнять задание.
44			Спортзал	1	Подвижные игры ОФП.	Знать правила игры	Быстро и четко выполнять задание.
45	17.12-22.12		Спортзал	1	Эстафеты. О.Ф.П.	Выполнять задание эстафеты.	Быстро и четко выполнять задание.
46	Шестнадцатая неделя		Спортзал.	1	Эстафеты. О.Ф.П.	Выполнять задание эстафеты.	Быстро и четко выполнять задание.
47			Спортзал.	1	Подвижные игры ОФП.	Знать правила. Играть в команде.	Быстро и четко выполнять задание.
48	24.12-29.12				Подвижные игры с элементами л/а.	Знать правила. Играть в команде.	Быстро и четко выполнять задание.
<b>III четверть. Спортигры: баскетбол 10 ч. Волейбол 10 ч. Подвижные игры и эстафеты 10 ч.</b>							
49	Семнадцатая неделя		Спортзал.	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	Знать правила	Выполнять правила Т/Б
50			Спортзал.	1	Основные правила игры. Стойки баскетболиста.	Научится стокам баскетболиста.	Использовать стойки в игре.
51	14.01-19.01		Спортзал.	1	Баскетбол. Основная стойка защита и нападения.	Научится способам защиты и нападения.	Использовать способы защиты и нападения в игре.
52	Восемнадцатая неделя		Спортзал.	1	Основная стойка.	Уметь передвигаться в	Использовать передвижения в



	21.01-26.01				Передвижение в стойке баскетболиста.	стоке.	игре.
53			Спортзал.	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила.	Совершенствовать приобретенные навыки в игре.
54			Спортзал.	1	Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка двумя ногами, прыжком.	Уметь выполнять остановку двумя ногами прыжком.	Использовать в игре.
55	Девятнадцатая неделя		Спортзал.	1	Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной от плеча на месте, со сменой мест.	Научится передачи мяча 2-я руками от груди и одной рукой от плеча.	Использовать передачи в игре.
56			Спортзал.	1	Эстафеты с передачей мяча..	Выполнять задание.	Быстро и четко выполнять передачи.
57	28.01-02.02		Спортзал.	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте в разных стойках	Выполнять ведение мяча.	Совершенствовать ведение в игре.
58	Двадцатая неделя		Спортзал.	1	Ведение мяча шагом, бегом с изменением направления.	Выполнять ведение мяча бегом и с изменением направления.	Совершенствовать ведения в игре.
59			Спортзал.	1	Подвижные игры с ведением мяча.	Знать правила.	Быстро и четко выполнять ведения в игре.
60	04.02-09.02		Спортзал.	1	Передача двумя с места и в движении.	Выполнять передачи мяча с места в движении.	Выполнять четко и быстро.
61	Двадцать первая неделя		Спортзал.	1	Организация быстрого прорыва игра по упрощенным правилам.	Выполнять быстрый прорыв.	Использовать в игре быстрый прорыв.
62			Спортзал.	1	Игра на передачу мяча партнеру.	Знать правила.	Четко и быстро выполнять задание
63	11.02-16.02		Спортзал.	1	Организация быстрого прорыва игра по упрощенным правилам	Выполнять быстрый прорыв	Использовать в игре быстрый прорыв.
64	Двадцать		Спортзал.	1	Волейбол.	Научится	Использовать в

	вторая неделя 18.02-23.02				Стойка волейболиста. Перемещение в стойке приставными шагами.	стойке волейболиста.	игре в волейбол.
65		Спортзал.	1	Подвижные игры с элементами волейбола.	Выполнять задание	Использовать в игре в волейбол.	
66		Спортзал.	1	Прием мяча отскочившего от пола прием мяча после набрасывания партнера	Научится приему мяча от пола	Использовать приобретенный навык в игре.	
67	Двадцать третья неделя	Спортзал.	1	Прием мяча после набрасывания партнера..	Научится приему мяча после набрасывания партнером.	Использовать приобретенный навык в игре.	
68	25.02-02.03	Спортзал.	1	Эстафеты с элементами волейбола.	Научится выполнять элементы волейбола в эстафете.	Использовать приобретенный навык в игре.	
69		Спортзал.	1	Передача мяча в парах тройках. Передача мяча над собой.	Научится передачи мяча в парах, тройках.	Использовать приобретенный навык в игре.	
70	Двадцать четвертая неделя	Спортзал.	1	Передача мяча в парах , тройках в кругу, подвижные игры с мячом.	Научится передачи мяча в кругу .	.Выполнить больше передач без потери мяча.	
71		Спортзал.	1	Эстафеты с передачей мяча.	Научится выполнять элементы волейбола в эстафете.	Использовать приобретенный навык в игре.	
72	04.03-09.03	Спортзал.	1	Передача мяча в парах, тройках в кругу, подвижны игры с мячом.	Научится передачи мяча.	Использовать приобретенный навык в игре.	
73	Двадцать пятая неделя	Спортзал.	1	Нижняя прямая подача в стенку,	Научится нижней прямой подачи.	Использовать приобретенный навык в игре.	
74	111.03-16.03	Спортзал.	1	Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	Научится выполнять элементы волейбола в эстафете.	Использовать приобретенный навык в игре.	

75		Спортзал.	1	Нижняя прямая подача через сетку с 3м.	Научится выполнять подачу через сетку.	Использовать приобретенный навык в игре.
76	Двадцать шестая неделя  18.03-23.03	Спортзал.	1	Подвижные игры с мячом. Нижняя прямая подача.	Использовать ранее изученные элементы волейбола в игре	Научится играть в волейбол.
77		Спортзал.	1	Игра «Пионербол»	Использовать ранее изученные элементы волейбола в игре	Научится играть в волейбол
78		Спортзал.	1	Волейбол по упрощенным правилам	Использовать ранее изученные элементы волейбола в игре	Научится играть в волейбол

**IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка 24 ч.**

79	Двадцать седьмая неделя  01.04-06.04	Спортзал.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	Знать правила	Выполнять правила Т/Б
80		Спортзал	1	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега .Подбор толчковой ноги.	Научится подбирать разбег для прыжка в длину с разбега.	Выполнить прыжок в длину с разбега.
81		Спортзал	1	Отгалкивание и полет по высоко - далекой траектории.	Научится полету после толчка.	Выполнять технически правильно.
82	Двадцать восьмая неделя  08.04-13.04	Спортзал	1	Прыжки в длину с разбега. Сочетание различной длины разбега с отталкиванием	Научится отталкиванию после разбега.	Выполнять технически правильно.
83		Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Развивать физические качества.	Улучшить результаты.
84		Спортзал	1	Прыжок в длину с оптимального разбега. ОФП.	Научится прыжку в длину с разбега.	Выполнять прыжок на максимальную длину.
85	Двадцать девятая неделя 15.04-20.04	Никольский сад..	1	Бег. Ускорение с низкого старта 3x30м.	Выходу с низкого старта.	Быстрому выходу с низкого старта.

86			Никольский сад..	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Быстро и четко выполнять задание.
87			Никольский сад..	1	Выход с низкого старта 3x40м Повторный бег.	Пробегать дистанцию.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью
88	Тридцатая неделя  22.04-27.04		Никольский сад..	1	Бег по дистанции 2x60м. Финиширование.	Пробегать дистанцию. Научиться финишировать.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью
89			Никольский сад..	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Быстро и четко выполнять задание.
90			Никольский сад..	1	Финиширование. Повторный бег 2x60м.	Пробегать дистанцию. Научиться финишировать.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью
91	Тридцать первая неделя 29.04-04.05		Никольский сад..	1	Стартовый разбег. Повторный бег 2x60м.	Научится стартовому разбегу.	Выполнять с максимальной скоростью.
92			Никольский сад..	1	Подвижные игры с элементами л/а..	Знать правила. Играть в команде	Быстро и четко выполнять задание.
93			Никольский сад..	1	Бег 30м. Эстафеты.	Пробегать дистанцию.	Выполнять с максимальной скоростью.
94	Тридцать вторая неделя  06.05-11.05		Никольский сад..	1	Медленный бег до 10 мин	Выполнить 10мин. бег.	Развить выносливость
95			Никольский сад..	1	Кроссовая подготовка.	Развивать физические качества.	Улучшить результаты.
96			Никольский сад..	1	Повторный бег 2x500м..	Пробегать дистанцию.	Выполнять с максимальной скоростью.
97	Тридцать третья неделя  13.05-18.05		Никольский сад..	1	Повторный бег 2x500м.	Пробегать дистанцию.	Выполнять с максимальной скоростью.
98			Никольский сад..	1	. Бег 2000м	Пробегать дистанцию.	Выполнять с максимальной скоростью
99			Никольский сад..	1	Бег 1500м.	Пробегать дистанцию.	Выполнять с максимальной скоростью
100	Тридцать четвертая неделя 20.05-25.05		Никольский сад..	1	Бег по дистанции 1500м.	Пробегать дистанцию.	Выполнять с максимальной скоростью
101			Никольский сад..	1	Кроссовая подготовка	Развивать физические качества.	Улучшить результаты

102			Никольский сад..	1	Подвижные игры на свежем воздухе.	Знать правила.	Выполнять с максимальной скоростью
-----	--	--	------------------	---	-----------------------------------	----------------	------------------------------------