

Комитет по образованию и молодежной политике
Администрации Павловского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елунинская основная общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Елунинская ООШ»
Т.Г. Реутова
приказ № 52 от 29.08.2023 г.

Рабочая учебная программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ID 1502178

5 КЛАСС

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

2023 – 2024 учебный год

Составитель: Бабкина А.А.,
учитель физической культуры
МБОУ «Елунинская ООШ»

Елунино
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с ФГОС ООО (2010 г.), ООП ООО МБОУ «Елунинская ООШ» и авторской программой под редакцией В. И. Ляха «Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы». Москва: Просвещение, 2016 год.

Данная рабочая программа разработана для учащихся 5 класса, в том числе для обучения детей с ОВЗ (7 вид).

Место предмета: курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) 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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет 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).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Внесение изменений в авторскую программу и их обоснование: отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной нет. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола, гандбола, футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика организации учебного процесса:

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты: здоровьесберегающая.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся: урок.

Планируемые результаты

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 - 7 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 личного 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 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 пробегать 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 четырёх шажного 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 полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); - 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 закаливающих 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.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

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. Современные Олимпийские игры.

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.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- **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 физкультпаузы (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 (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

- Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

- Кроссовая подготовка.

Освоение техники кроссового бега.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

- Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Гандбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Футбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

- Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности

(в процессе уроков)

Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Нормативы 5 класс

Упражнение результат норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 60 м (сек.)	10,0	10,5	11,0	10,4	10,9	11,4
Прыжки в длину с разбега (см)	330	300	280	290	270	250
Прыжки в высоту с разбега (см)	110	105	100	105	100	95
Метание малого мяча весом 150 г (м)	28	25	22	20	16	14
Бег на 1500 м (мин., сек.)	8.00	8.45	9.30	9.00	9.45	10.30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	100	90	80	110	100	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	10	7	5
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2
Лазание по канату (м)	3,50	3,20	2,80	2,80	2,50	2,20
Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	5.30	6.30	7.30	7.00	7.30	8.00

Календарно-тематический план 5 класс
 План-сетка прохождения учебного материала

Четверть	Кол-во часов	I		II		III			IV	
Легкая атлетика.	22	12								10
Волейбол	16			8		8				
Баскетбол	6		6							
Лыжные гонки	8						8			
Гимнастика с основами акробатики	16				10					6
Всего часов	68	18		18		16				16

Дата	Раздел № п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды деятельности обучающихся	Учебно-методическое обеспечение
1 ч	Раздел 1	Легкая атлетика	12		
	1.1	Техника безопасности. Специальные беговые упражнения. Зарождение Олимпийских игр древности.		Овладение техникой спринтерского бега, прыжка в длину, прыжка в высоту, метания малого мяча в цель и на дальность, знания о физической культуре, технике безопасности.	Инструкция Флажки Мел Эстафетные палки Секундомер Эстафетные палки, секундомер
	1.2	Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта.			
	1.3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.			
	1.4	Спринтерский бег. Челночный бег.			
	1.5	Прыжки в длину. Метание мяча.			
	1.6	Прыжки в длину. Метание мяча. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).			
	1.7	Бег на средние дистанции. Броски набивного мяча. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.			
	1.8	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.			
	1.9	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. Преодоление препятствий.			
	1.10	Прыжки в высоту. Эстафеты.			
	1.11	Круговая тренировка. Цель и задачи современного Олимпийского движения.			
	1.12	Тестирование.			
	Раздел 2	Баскетбол	6		
	2.13	Техника безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стойки баскетболиста. Правила игры. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, бросков	Баскетбольные мячи

	2.14	Ловля и передачи мяча на месте. Ведение мяча по прямой.		мяча, техники защиты, освоение тактики игры.	Баскетбольные мячи
	2.15	Броски мяча. Ведение с изменением направления. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.			Баскетбольные мячи
	2.16	Передача мяча в тройках. Бросок после двойного шага.			Баскетбольные мячи
	2.17	Передачи мяча в тройках. Ведение с изменением направления.			Баскетбольные мячи
	2.18	Комбинации из элементов техники. Учебная игра. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.			Баскетбольные мячи
2 ч	Раздел 3	Гимнастика с основами акробатики	10		
	3.19	Техника безопасности. Строевые приемы Корректирующая гимнастика. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.		Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнения без предметов на месте и в движении, упражнения с предметами, совершенствование висов и упоров, развитие гибкости.	Эстафетные палки Мяч малый (теннисный) флажки Магнитофон Маты
	3.20	Строевые приемы Корректирующая гимнастика.			
	3.21	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Ростовесовые показатели.			
	3.22	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.			
	3.23	Лазание. Упражнения в равновесии.			
	3.24	Лазание. Упражнения в равновесии.			
	3.25	Танцевальные упражнения. Правильная и неправильная осанка.			
	3.26	Танцевальные упражнения.			
	3.27	Игры и эстафеты с элементами гимнастики.			
	3.28	Тестирование.			
	Раздел 4	Волейбол	8		
	4.29	Техника безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стойки и перемещения. Правила игры. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча, на овладение игрой и комплексное развитие	
	4.30	Правила игры. Комбинации из основных элементов техники передвижений.			

	4.31	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Подача мяча.		психомоторных способностей.	Волейбольные мячи
	4.32	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	4.33	Передача мяча через сетку. Подача мяча. Упражнения для укрепления мышц стопы.			Волейбольные мячи
	4.34	Передача и прием мяча. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	4.35	Эстафеты и игры с элементами волейбола. Зрение. Гимнастика для глаз.			Волейбольные мячи
	4.36	Эстафеты и игры с элементами волейбола.			Волейбольные мячи
3 ч	Раздел 5	Лыжные гонки	8		
	5.37	Техника безопасности. Строевые приемы на лыжах. Психологические особенности возрастного развития.		На освоение техники лыжных ходов, знания о физической культуре, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, техники безопасности при занятиях лыжным спортом, оказание помощи при обморожениях и травмах.	Лыжи, лыжные палки, флажки Лыжи, лыжные палки, флажки Инструкция
	5.38	Попеременные лыжные ходы.			
	5.39	Попеременные лыжные ходы. Физическое самовоспитание.			
	5.40	Одновременные лыжные ходы.			
	5.41	Преодоление спусков и подъемов. Торможение.			
	5.42	Преодоление спусков и подъемов. Торможение.			
	5.43	Прохождение дистанции (до 2 км.) с использованием изученных ходов. Слагаемые здорового образа жизни.			
	5.44	Прохождение дистанции (до 3 км.) с использованием изученных ходов.			
	Раздел 2	Волейбол	8		
	2.45	Техника безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стойки волейболиста. Способы передвижений. Утренняя гимнастика.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча, на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Волейбольные мячи Фишки Секундомер
	2.46	Передачи мяча через сетку. Подача мяча.			
	2.47	Передачи мяча различными способами. Учебная игра. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.			
	2.48	Передачи мяча различными способами. Учебная игра.			
	2.49	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Подача мяча. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими			Волейбольные мячи

		упражнениями в домашних условиях.			
	2.50	Передача мяча через сетку. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	2.51	Эстафеты и игры с элементами волейбола. Учебная игра.			Волейбольные мячи
	2.52	Комбинации из элементов техники. Учебная игра.			Волейбольные мячи
4 ч	Раздел 3	Гимнастика с основами акробатики	6		
	3.53	Техника безопасности. Строевые приемы Корректирующая гимнастика. Режим труда и отдыха.		Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнения без предметов на месте и в движении, упражнения с предметами, совершенствование висов и упоров, развитие гибкости.	Эстафетные палки
	3.54	Строевые приемы Корректирующая гимнастика.			Мяч малый (теннисный)
	3.55	Строевые приемы Корректирующая гимнастика. Вредные привычки.			
	3.56	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Субъективные и объективные показатели самочувствия.			Флажки
	3.57	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.			
	3.58	Лазание. Упражнения в равновесии. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.			Магнитофон
	Раздел 1	Лёгкая атлетика	10		Инструкция
	1.59	Техника безопасности. Эстафетный бег. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.			
	1.60	Эстафетный бег. Челночный бег			
	1.61	Прыжки в высоту. Подвижные игры.			
	1.62	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.			
	1.63	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.			
	1.64	Метание мяча. Эстафеты. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.			Мяч
	1.65	Метание мяча. Эстафеты.			Мяч
	1.66	Прыжок в длину. Эстафеты.			
	1.67	Спринтерский бег. Подвижные игры.			
	1.68	Тестирование.			

		Итого:	105		
--	--	---------------	------------	--	--

Описание материально – технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы:

№ п /п	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально – технического обеспечения	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательной организации/В.И.Лях. Москва: Просвещение.	Д	
1.2	Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочков и др.; под ред. М.Я. Виленского. – Москва: Просвещение.	Г, электронный	Учебники рекомендованы Министерством образования и науки РФ
1.3	Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. Методические рекомендации . 5 – 7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / под ред. Виленского М. Я. – Москва: Просвещение.	Д	
1.4	В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательной организации/В.И.Лях. Москва: Просвещение.	Д	
Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения			
3.1	Козёл гимнастический	Д	
3.2	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
3.3	Скамейка гимнастическая	Г	
3.4	Маты гимнастические	Г	
3.5	Мяч набивной	Г	
3.6	Мяч малый (теннисный)	К	
3.7	Скакалка гимнастическая	К	
3.8	Палка гимнастическая	К	
3.9	Обруч гимнастический	Г	
3.10	Секундомер	Д	
3.11	Флажки разметочные	Г	
3.12	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.13	Мячи баскетбольные	Г	
3.14	Сетка волейбольная	Д	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Мячи футбольные	Г (1)	

3.17	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3.18	Лыжный комплект	К	
3.19	Аптечка медицинская	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования проводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз.); **К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); **Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

