

Частное общеобразовательное учреждение «Санкт-Петербургская школа «ГТИШБ»



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор:  /А.Н.Тимофеева/

Приказ №32 от 30 августа 2021 г.

**Рабочая программа
по физической культуре для 5 класса**

Разработчик программы:
Кривенкина Н.А.,
учитель физической культуры

г. Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий документ разработан в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. №287;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»;
- основной образовательной программы основного общего образования Частного общеобразовательного учреждения «Санкт-Петербургская школа «ТТИШБ»;
- Положением о рабочей программе учителя в Частном общеобразовательном учреждении «Санкт-Петербургская школа «ТТИШБ».

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре в 5 классе направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью образования в области физической культуры является формирование физической культуры личности школьников, то есть устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с психологическими особенностями формирования личности средний школьный возраст является благоприятным периодом для включения учащихся в процесс саморазвития на основе деятельности, в том числе и физкультурной. Поэтому особую актуальность приобретает физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью.

Программа по физической культуре для учащихся 5 класса ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта оздоровительными физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- освоение знаний о роли физической культуры и спорта 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Большое значение в тематическом планировании придается решению воспитательных задач:

- доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Использование данного планирования позволит правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 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 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 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 четырёхшажного 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 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;
- о 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.

Содержание тем учебного курса

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент предмета), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент предмета), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент предмета). Содержание разделов является логическим продолжением обязательного минимума содержания основных образовательных программ федерального компонента стандарта по физической культуре.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включают в себя такие учебные темы как «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об основах оздоровительной физической культуры, особенностях организации и проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями, предлагаются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы организации занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение 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» ориентирован на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» способствует освоению комплексов упражнений, содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах оздоровительной физической культуры. В качестве этих средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение. Учитель выбирает средства в соответствии с реальными условиями образовательного учреждения и распределяет объем часов внутри темы.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Соответственно соотносится с предыдущей темой раздела.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры определенной народности. Завершается программа изложением «Требований к уровню подготовки учащихся 5 класса по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать». Требования являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания.

Знания о физической культуре (1 ч)

Базовые понятия физической культуры. Характеристика основных средств оздоровительной физической культуры, способствующих нормальному физическому развитию человека.

Физическая культура человека. Правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки; физкультминуток и физкультпауз для профилактики утомления. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душа. Планирование занятий оздоровительными физическими упражнениями в режиме дня школьника.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)

Организация и проведение занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Осуществление самоконтроля с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование (32 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, утренней и вводной гимнастики, физкультминуток для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Гимнастика с оздоровительной направленностью: простейшие комплексы упражнений, включающие в себя общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и различные элементы, исполняемые преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз, остановок для объяснения упражнений).

Прыжки со скакалкой: прыжки на двух ногах в течение определенного времени до 15 минут.

Легкая атлетика.

Оздоровительная ходьба: ходьба в темпе 91-110 шагов/мин.

Оздоровительный бег: бег до 15 мин. при ЧСС – 150-160 уд./мин.

Туристическая подготовка.

Совершенствование умений пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, знать

правила поведения в походе; проведение 1 однодневных походов.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Подвижные игры: «Соблюдай равновесие», «Встречи на скамейке», «Прыжок и кувырок», «Скалолазы», «Не дай обручу упасть», «Десять прыжков со скакалкой».

На материале легкой атлетике.

Подвижные игры: Бег за обручем», «Прыжки на одной ноге», «Подвешенный мяч», «Меткие метания», «Точное метание».

Подвижные игры с элементами спортивных игр»:

«Преследование с мячом», «Десять ударов с передачей», «Челночный бег», «Поймай мяч с лета», «Быстрые передачи», «Броски в корзину с места», «Подбивание мяча ногой».

Учебно – тематический план

Распределение учебного времени прохождения программного материала (3 часа в неделю) по физической культуре в 5 классе

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	30
1.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	37
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	15
2	Вариативная часть	20
2.1	Кроссовая подготовка	20
	Итого	102

Календарно-тематический план

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата план	Дата факт
1.	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2 - 3	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		
4 - 5		Высокий старт		Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		
6 - 7		Финальное усилие. Эстафеты.		Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
8		Развитие скоростных способностей.					
9-10		Развитие скоростной выносливости		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		

12		Метание мяча на дальность.		Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		
13		Метание мяча на дальность.		Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		
14 -15	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий		
16		Прыжок в длину с разбега.			текущий		
17		Прыжок в длину с разбега.		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
18 -19	Кроссовая подготовка. (длительный бег)	Развитие выносливости.	10	Корректировка техники бега			
20		Развитие силовой выносливости		Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
21-22		Преодоление препятствий		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
23 -24		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
25		Гладкий бег		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
26 -27		Кроссовая подготовка		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
28 -29	(Спортивные игры) Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
30 -32		Ловля и передача мяча.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		

33-35		Ведение мяча		Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
36- 37		Бросок мяча			текущий		
38-39		Тактика свободного нападения.		Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
40-41		Вырывание и выбивание мяча.		Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий		
42 -43		Нападение быстрым прорывом.			текущий		
44-45		Взаимодействие двух игроков			текущий		
46		Игровые задания.		Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		
48 -49	Гимнастика	СУ. Основы знаний	15	Фронтальный опрос	текущий		
50 -51		Акробатические упражнения		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	текущий		
52-53		Развитие гибкости		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
54-56		Упражнения в висе и упорах.		Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
57-58		Развитие силовых способностей		Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
59-60		Развитие координационных способностей			текущий		
61- 62		Развитие скоростно-силовых способностей.		Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	текущий		

63 -64	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	15	Дозировка индивидуальная	текущий		
65 -67		Прием и передача мяча.		Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
68- 70		Нижняя подача мяча.		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		
71 -73		Нападающий удар (н/у.).		Уметь демонстрировать технику.	текущий		
74-75		Развитие координационных способностей.		Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
76- 78		Тактика игры.		Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
79- 80	<i>Легкая атлетика</i> Кроссовая подготовка. (длительный бег)	Преодоление препятствий	10	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
81-82		Развитие выносливости.		Корректировка техники бега			
83-84		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85-86		Кроссовая подготовка		Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий		
87		Развитие силовой выносливости		Тестирование бега на 1000 метров.			
88		Гладкий бег		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
89-90	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		

90 -91		Высокий старт		Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		
92 -93		Финальное усилие. Эстафеты.		Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		
94		Развитие скоростных способностей.			текущий		
95		Развитие скоростной выносливости		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
96-97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		
98		Метание мяча на дальность.		Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		
99		Метание мяча на дальность.		Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		
100	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий		
101		Прыжок в длину с разбега.			текущий		
102		Повторение пройденного					

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения содержания предмета «Физическая культура» учащийся 5–го класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных средств физической культуры на нормальное физическое развитие человека;
- правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки;
- правила составления и проведения комплексов физкультминуток и физкультпауз для профилактики утомления.
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душа;
- планирование занятий оздоровительными физическими упражнениями в режиме дня;

уметь

- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;
- вести дневник самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы;
- осуществлять самоконтроль с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Демонстрировать

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	6-ти минутный бег, м	900	1100	1300	700	1000	1100
2.	Прыжки со скакалкой за 1 мин, количество вращений	70	90	100	80	100	110
3.	Ходьба 15 мин, м	1000	1200	1500	900	1100	1300
4.	Комплекс утренней гимнастики	Выполняется в течение 30 мин. без пауз, эффект оценивается по ЧСС в процессе занятий и по времени восстановления организма после занятий					
5.	Туристический поход	Участие в однодневных походах					

Учебно-методические средства обучения

Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторских программ:

А.П. Матвеев «Физическая культура. Основная школа (5 – 9 классы). 2010 г.»;

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1- 11 классы». 2010 г.;

Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», 2004 г.;

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», 2004 г.;

методических пособий:

В.И. Лях «Тесты в физическом воспитании школьников», 1998 г.,

Ю.Г. Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 классы», 2003 г.

Учебник:

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, под ред. М.Я.Виленского.

М: Просвещение, 2014

Лист коррекции

В связи с периодом дистанционного обучения и сокращением количества уроков была проведена коррекция программы в IV четверти за счет укрупнения тем:

По плану	Тема	По факту
3 урока	«Тактика игры»	проведено 2 урока
2 урока	«Преодоление препятствий»	проведен 1 урока
2 урока	«Переменный бег»	проведен 1 урок
2 урока	«Кроссовая подготовка»	проведен 1 урок
2 урока	«Высокий старт»	проведен 1 урок
2 урока	«Финальное усилие. Эстафеты»	проведен 1 урок
2 урока	«Развитие скоростно- силовых способностей»	проведен 1 урок