

Рабочая программа для 5 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура 5-11 классы» и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений - Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.: ил. – (Академический школьный учебник).

**Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы**

1	Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
2	областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3	Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).
4	Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
5	Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
6	Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

В 5 классе особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств.

При разработке рабочей программы учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности школы. Исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащенности школы, из программы исключена тема: «Лыжная подготовка» и увеличено количество часов на кроссовую подготовку, подвижные игры и гимнастику.

В соответствии с действующим в ОУ учебным планом рабочая программа в 5 классе предусматривает базовый уровень обучения при 2 часах в неделю.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По окончании 5 класса могут быть достигнуты определенные результаты:

### **Личностные результаты**

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать

места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

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

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

#### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации и комбинации на спортивных снарядах числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, ручной мяч, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы ВФСК «ГТО» в своей возрастной группе.

## Система оценки планируемых результатов

Система оценивания планируемых результатов по физической культуре в 5 классе предполагает включение учащихся в контрольно-оценочную деятельность с тем, чтобы они приобретали навыки и привычку к самооценке и самоанализу (рефлексии). Критерии оценивания и алгоритм выставления отметки заранее известны педагогам и учащимся.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Контрольная работа* предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий. Контрольная работа проводится, как правило, в конце изучения раздела «Способы физкультурной деятельности» и позволяет ввести коррективную работу в изучение теоретических знаний в зависимости от результатов выполнения тестов.

*Контрольное упражнение* предусматривает контроль за освоением умений выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки, пола и возраста школьников. Предусматривает контроль за освоением умений, путем выполнения учебных нормативов. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, учитываются при определении итоговой оценки по предмету.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**И т о г о в а я о т м е т к а** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и** по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

**Теория.** При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие **м е т о д ы**: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся де-	За ответ, если в нем содержатся неболь-	За ответ, в котором отсутствует логиче-	За незнание материала программы

монстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта	шие неточности и незначительные ошибки	ская последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте	
---	--	--	--

**Техника владения двигательными умениями и навыками.** Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме.	При выполнении обучающий действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено две и более грубых ошибок

**Уровень физической подготовленности учащихся.** При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп роста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, высокий рост обучающегося в показателях и сохранение стабильно высокого уровня физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и отсутствием роста	Резкое снижение показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, подвижным играм, футболу, мини-футболу – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Контрольные упражнения**

**Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Акробатическая комбинация.

Опорный прыжок через гимнастического козла

Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Прием и передача мяча снизу и от груди в парах.  
 Подача мяча в зону.  
 Удар по воротам с разбега по неподвижному мячу.  
 Ведение мяча «змейкой».

**Уровень физической подготовленности**

**Контрольные упражнения**

Упражнения, единица измерения	5 класс					
	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30 м с низкого старта (сек.)	5,2	5,8	6,5	5,5	5,7	6,7
Бег 60 м с низкого старта (сек.)	10,0	10,6	11,2	10,1	11	11,4
Бег 1000 м (мин.)	4,4	4,50	5,40	4,55	5,00	5,45
Бег 1500 м (мин.)	Бег без учета времени					
"Челночный бег" 3x10 м (сек.)	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
"Челночный бег" 4x9 м (сек.)	11,0	11,2	11,6	11,2	11,6	12,0
Прыжок в длину с места (см)	163	148	133	152	137	122
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	80	65	55	100	80	60
Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	15	13	16	14	12
Наклоны туловища вперед (см)	+8	+6	+4	+10	+8	+6
Вис на перекладине (сек.)	22	18	14	19	15	11
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	21	17	14	7	6	4
Подтягивание (кол-во раз)	6	4	2			
Метание теннисного мяча (м)	34	27	20	21	17	14
Броски набивного мяча 2 кг. (м)	380	310	270	350	275	235

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### Раздел 1. «Знания о физической культуре»

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### Раздел 3. «Физическое совершенствование»

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туло-

вища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).

#### Лёгкая атлетика.

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с места и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции 300м и 500м. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции 1000м и 1500м. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

#### Спортивные игры.

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

**Ручной мяч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

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. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Ручной мяч. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 класс

№ п/п	Основное содержание	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности	Универсальные учебные действия
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)</b>				
1	Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека Физическая культура человека	3	<p><i>Характеризовать</i> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные показатели физического развития человека. <i>Руководствоваться</i> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p><i>Определять</i> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><i>Использовать</i> правила подбора и составления комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p><i>Определять</i> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. <i>Соблюдать</i> правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.</p>	<p><i>Личностные УУД</i> Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i> объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения физических упражнений</p>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)</b>				

2	Подготовка к занятиям. Правила ТБ на занятиях физической культурой. Выбор упражнений и составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики. Самонаблюдение и самоконтроль.	3	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения. <b>Записывать</b> упражнения, используя графические рисунки. <b>Выполнять</b> комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя). <b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. <b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю ЧСС, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p>	<p><b>Личностные УУД</b> Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения <b>Коммуникативные:</b> уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности,</p>
---	--	---	--	---

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64ч)

#### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (4ч)

3	Оздоровительные формы занятий Развитие гибкости и координации движений Формирование стройной фигуры. Профилактика утомления	7	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями. <b>Осуществлять</b> контроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий. <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культурой, включая их в занятия физкультурой.</p>	<p><b>Личностные</b> Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний. <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культурой, включая их в занятия физкультурой. Уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий</p>
---	--	---	--	---

#### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (60ч)

	<p><b>ЛЕГКАЯ АТ-ЛЕТИКА</b></p>	<p>19</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. <b>Применять</b> упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. <b>Включать</b> легкоатлетические упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	<p><b>Личностные</b> Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p><b>Познавательные:</b> Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности. Уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие. Выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель; уметь демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель. Демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом</p>
--	--------------------------------	-----------	---	---

	<p><b>СПОРТИВ- НЫЕ ИГРЫ</b></p>	<p>30</p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игры. , осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия спортивных игр для развития физических качеств. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игры в организации активного отдыха.</p>	<p><b>Личностные</b> Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p><b>Познавательные:</b> Знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, Уметь объяснять основные правила игры и выполнять эстафеты с элементами спортивных игр.</p>
--	-------------------------------------	-----------	--	--

	<p><b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</b></p>	<p>11</p>	<p><i>Знать и различать</i> строевые команды, четко выполнять строевые приемы. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправить. <i>Оказывать помощь</i> сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p><i>Самостоятельно осваивать</i> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыку. <i>Анализировать</i> технику выполнения упражнений своих сверстников, выявлять типичные ошибки и активно помогать их справлять.</p> <p><i>Использовать</i> упражнения гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p>	<p><i>Личностные УУД</i> Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре <b>Коммуникативные:</b> Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи. Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад, демонстрировать акробатические упражнения, объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад, выполнять упражнения в простом вися, проходить гимнастическую полосу препятствий. Уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения, упражнения на гимнастическом бревне.</p>
--	--	-----------	---	---