

Приложение  
к основной образовательной программе  
уровня основного общего образования  
(ФГОС ООО)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 имени Ивана Ивановича Рынкового»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры, ОБЖ,  
области искусства  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_С.Г.Стерехова  
Протокол № 1  
от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического  
совета МАОУ «СОШ №3  
им. И.И. Рынкового»  
Протокол № 1  
от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ №3  
им. И.И. Рынкового»  
\_\_\_\_\_С.В.Дектерева  
Приказ № 898-О  
от 01.09.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП» ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ**

(1 час в неделю, всего – 34 часов)

Составитель: Стерехова С.Г.,  
учитель физической культуры

### Аннотация к программе по физической культуре

Данная программа по учебному предмету физическая культура предназначена для описания организации учебного процесса по предмету основного общего образования (5 класс). Согласно учебному плану образовательной организации на изучение физической культуры в 6 классе отводится 1 час в неделю, 34 часов в год. Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. Зданевич А.А. М.: Просвещение) и направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка; планируемые результаты освоения учебного предмета; содержание учебного предмета; тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы; календарно-тематическое планирование.

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 классов разработана в соответствии:

- федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования;
- требованиям к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;
- примерной программе, утвержденной Министерством образования и науки РФ (авторской программе, прошедшей экспертизу и апробацию);
- федеральному перечню учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы основного общего образования;
- учебному плану образовательного учреждения.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования и создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями. У них складываются весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы над развитием двигательных способностей. В связи с этим одной из главных задач становится обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей учащихся, а также их сочетаний.

В этом возрасте продолжается овладение школьниками базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, центральную нервную систему, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств.

На уроках учащиеся получают представления о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методике самостоятельных тренировок. Во время изучения отдельных разделов программы пополняются представления учащихся об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках следует обеспечивать овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

Вариативная часть включает изучение спортивных игр (баскетбол, волейбол). Этому способствует материальная база школы и интересы учащихся.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- Закона «Об образовании в РФ»;
- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся (Лях В.И. Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012);
- Учебный план школы;

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы 34 ч, из расчета: 1ч в неделю.

Используемые образовательные технологии: здоровьесбережения, информационно – коммуникационные, проблемного обучения, игровые, в том числе электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.



## Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 учетом 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 нем взаимопонимания;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом 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 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, непринужденно.

В области физической культуры:

✓ владение умениями:

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

✓ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового 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 четырех 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 и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

✓ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы 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 учебе 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 ее 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 учета интересов;

✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 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 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 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 учетом 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 легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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 коммуникативной культуры:

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

✓ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными 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 закалывающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий 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.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- значение физических упражнений для поддержания работоспособности.;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В легкой атлетике с максимальной скоростью пробегать 60м 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) на дальность; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех-пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: уметь играть в две спортивные игры (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся,

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

Система оценки. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя на практике.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» — за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала Программы.

Раздел «умения и навыки».

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко; учащийся, по заданию учителя, использует действие в нестандартных по сравнению с уроком условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному его выполнению. Учащийся, по заданию учителя, не может выполнить его в нестандартных и сложных по сравнению с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## Содержание учебного предмета

Основы знаний. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и водоемах. Правила безопасности при занятиях физической культурой. Знание терминологии изучаемых упражнений и элементов, упрощённых правил по изучаемым видам спорта. Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, упражнений для развития двигательных качеств. Знание упрощённых правил по изучаемым видам спорта.

Легкая атлетика. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Челночный бег 6 x 10 м. Бег до 14 мин. Бег 1500 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3 - 5 шагов разбега, в длину способом «согнув ноги» с 7 - 9 шагов разбега, многоскоки, прыжки через нарты (20 - 40 см.). Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10 - 12 м. Метание малого мяча на дальность с 3 - 5 шагов разбега. Национальные игры: «Берегись охотника», «Загони в озеро», «Прыжки в высоту».

Развитие двигательных качеств — быстроты (специальные беговые упражнения, ускорения), выносливости (длительный бег, бег с препятствиями, круговая тренировка, круговые эстафеты), скоростно-силовых (прыжковые упражнения, многоскоки, броски и метания различных снарядов, набивных мячей).

Гимнастика. Строевые упражнения — строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплексы ОРУ в движении, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

Висы и упоры — мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, перемахи в упоре, махом назад соскок; передвижение в упоре на руках, махи в упоре, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскоки прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев. Комбинации из освоенных и ранее пройденных элементов.

Упражнения в равновесии (на бревне)—повороты на носках в полуприседе, выпады, из стойки поперек соскок прогнувшись. Комбинации из освоенных и ранее пройденных элементов.

Акробатика — два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Комбинации из освоенных и ранее пройденных элементов.

Опорные прыжки — ноги врозь (козел в ширину, высота—100—110 см).

Национальные игры: «Извилистая тропа», «Перетягивание палки».

Развитие двигательных качеств — координации (ОРУ на месте и в движении, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки с гимнастического мостика в длину и глубину, эстафеты и игры с использованием инвентаря и гимнастических элементов), силы (лазание по канату и гимнастической стенке, подтягивание, упражнения в висах и упорах),

скоростно-силовых (опорные прыжки, прыжки со скакалкой), гибкости (ОРУ с повышенной амплитудой, упражнения с предметами и в парах).

Спортивные игры. Баскетбол — ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест; ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления и скорости; бросок мяча от плеча с места и после ведения, вырывание и выбивание мяча; комбинации из пройденных элементов в парах, тройках и группах. Учебная игра по упрощённым правилам 3 x 3, 4 x 4.

Волейбол - передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; верхняя передача мяча двумя руками на месте (над собой, в парах через сетку), нижняя передача двумя руками на месте (над собой, в парах через сетку). Комбинации из освоенных элементов (передвижение, прием мяча, передача, передвижение). Нижняя прямая подача с 3 - 5 м. Игра по упрощённым правилам.

Развитие двигательных качеств - координации (быстрота реакции и перестроения двигательных действий, ориентирование в пространстве), ловкости (подвижные игры с мячами), выносливости (круговая тренировка, эстафеты).

Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ход; Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 - 4 км. Бег на лыжах 2 км. Подвижные игры и эстафеты.

Развитие двигательных качеств — выносливости (длительное передвижение на лыжах, преодоление подъёмов).

### Тематическое планирование

Наименование разделов, тем	Количество часов
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	9
Гимнастика с основами акробатики	7
Лыжные гонки	11
Спортивные игры	7
Всего часов	34

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата/неделя	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1.		Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Старт с опорой на одну руку.	1	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплины, трудолюбие и упорство в достижении целей;
2.		Прыжковые упражнения. Метание мяча.	1	взаимодействовать со сверстниками при выполнении метания мяча, прыжковых и беговых упражнений находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения разлспос. в различных изменяющихся, вариативных условиях.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
3.		Метание мяча.	1			
4.		Бег 1000 м.	1			
5.		Баскетбол Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, передвижения, передачи мяча.	1	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
6.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

7.		Передачи мяча, ведение. Бросок мяча одной рукой.	1	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
8.	Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1				
9.	Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1				
10.		Гимнастика Основы знаний Инструктаж по ТБ. Акробатика.	1	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
11.		Акробатика. Развитие двигательных качеств (сила, гибкость).	1	выполнять акробатические и гимнастические комбинации находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
12.		Акробатика. Развитие двигательных качеств (сила, гибкость).	1	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
13.		Акробатика. Упр. со скакалкой.	1			

					образцами	
14.		Упражнения на гимнастической скамье, упражнения со скакалкой.		взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений на перекладине и бревне, выполнять технические действия красиво и правильно, применять их в соревновательной деятельности в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
15.		Упражнения на гимнастической скамье, упражнения со скакалкой.	1		общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
16.		Полоса препятствий.	1		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
17.		Лыжная подготовка Основы знаний Инструктаж по ТБ.	1	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и

		Попеременный двухшажный ход.		соревновательной деятельности	находить возможности и способы их улучшения,	условиях
18.		Попеременный двухшажный ход.	1	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения,	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
19.		Попеременный двухшажный ход.	1	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
20.		Попеременный двухшажный ход.	1	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы		активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
21.		Попеременный двухшажный ход.	1	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
22.		Одновременный бесшажный ход.	1	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
23.		Прохождение дистанции 1 км.	1	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

24.		Коньковый ход.	1	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
25.		Коньковый ход, подъём, спуск в основной стойке.	1	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
26.		Коньковый ход, подъём, спуск в основной стойке.	1	разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы		
27.		Коньковый ход, эстафета.	1	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	
28.		Баскетбол Основы знаний Инструктаж по ТБ. Передачи, ведение мяча, бросок с места. Учебная игра.	1	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
29.		Бросок с места, ведение с изменением направления, учебная игра.	1	выделять отличительные признаки и элементы выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
30.		Учебная игра, развитие	1	бережно обращаться с	организовывать	проявлять дисциплинированность,

		двигательных качеств		инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
31.		Учебная игра, развитие двигательных качеств	1				
32.		Учебная игра, развитие двигательных качеств.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку			проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
33.		Учебная игра, развитие двигательных качеств.	1	сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.			
34.		Учебная игра, развитие двигательных качеств.					

### Описание материально-технического обеспечения.

№	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ	
1.	Компьютер (выход в Интернет)	1
2.	Принтер	1

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ			
		количество	%
Гимнастика			
3.	Стенка гимнастическая (кол-во пролётов)	8	40
4.	Бревно гимнастическое высокое	1	100
5.	Козел гимнастический	1	100
6.	Конь гимнастический	1	100
7.	Перекладина гимнастическая пристенная	1	100
8.	Мост гимнастический подкидной	2	100
9.	Скамейка гимнастическая жесткая	10	100
10.	Маты гимнастические	20	100
11.	Палка гимнастическая	10	40
12.	Обруч гимнастический	15	50
13.	Скакалка гимнастическая	комплект.	100
14.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	комплект.	100
15.	Перекладина навесная	2	100
16.	Аптечка медицинская	1	100
Легкая атлетика			
17.	Планка для прыжков в высоту	2	100
18.	Стойки для прыжков в высоту	2	100
19.	Эстафетная палочка.	6	50
20.	Мяч для метания.	12	100
21.	Секундомер	1	100
Спортивные игры			
22.	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой центральные	комплект	100
23.	Мячи баскетбольные	комплект	100
24.	Табло перекидное	1	100
25.	Ворота для мини-футбола	2	100
26.	Сетка для ворот мини-футбола	2	100
27.	Мячи футбольные	6	50
28.	Насос для накачивания мячей	2	100
29.	Аптечка медицинская	1	100
Лыжные гонки			
30.	Лыжи беговые	30 пар	100
31.	Ботинки лыжные	30 пар	100
32.	Палки лыжные	30 пар	100

## 5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
4. Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Легкая атлетика						
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
3. Бег 1000 м, мин, с	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
4. Бег 2000 м	Без учета времени					
5. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
6. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
7. Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
8. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
Льжи						
1. Одновременный бесшажный ход	Техника					
2. Подъем «елочкой»	Техника					
3. Спуск в «ворота» из палок	Техника					
4. Торможение «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
БАСКЕТБОЛ						
1. Ведение мяча бегом	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в два приема и спуск	Техника					
2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
3. Опорный прыжок через козла	Техника					
4. Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	100	50	30