

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс. Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

2. Содержание основного общего образования по учебному предмету Знания о физической культуре 5 класс. История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование



Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Контрольно – измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Распределение программного материала

3. Тематический план.

Разделы программы	5 класс
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	21
Гимнастика с основами акробатики	21
Льжные гонки	18
Спортивные игры	24
Кроссовая подготовка	18
Всего часов	102

На преподавание предмета физическая культура по учебному плану отводится в 5 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 5 классе (по программе 21 час) осталось без изменений и составляет 21 час;

- на спортивные игры в 5 классе (по программе 18 часов) добавлено 6 часов и составляет 24 часа (изучается две спортивной игры волейбол (13 часов), баскетбол (20 часов);

- по гимнастике в 5 классе (по программе 18 часов) добавлено 3 часа и составляет 21 час;
 - лыжной подготовке отводимое количество часов по программе в 5 классе осталось без изменений и составляет 18 часов;
 - кроссовая подготовка 18 часов.
- Элементы единоборств изучаются с ознакомительной направленностью и включаются в раздел гимнастики.

4. Календарно - тематическое планирование 5 класс.

Часов в неделю-3, в год-102.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Примечания
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. Тестирование	01.09		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт. Тестирование.	03.09		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег Встречная эстафета. Тестирование.	07.09		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тестирование.	08.09		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м).	10.09		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча. прыжок с 7–9 шагов разбега.	14.09		
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча. прыжок с 7–9 шагов разбега.	15.09		
8	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1)	17.09		
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	21.09		
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	22.09		
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	24.09		
12	Олимпийские игры древности. Равномерный бег (10 мин).	28.09		
13	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Равномерный бег (12 мин).	29.09		
14	Равномерный бег (12 мин).	01.10		
15	Физическое развитие человека. Равномерный бег (14 мин).	05.10		
16	Равномерный бег (15 мин).	06.10		
17	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Равномерный бег (15 мин).	08.10		
18	Равномерный бег (17 мин).	12.10		
19	Равномерный бег (17 мин).	13.10		
20	Бег по пересеченной местности (2 км).	15.10		
21	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	19.10		
22	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	20.10		
23	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	22.10		
24	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	26.10		
25	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	27.10		

26	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	29.10		
27	Подвижные игры с элементами в/б	09.11		
28	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ.	10.11		
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	12.11		
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы	16.11		
31	Подтягивания в висте.	17.11		
32	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте.	19.11		
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте	23.11		
34	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	24.11		
35	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	26.11		
36	Прыжок ноги врозь.	30.11		
37	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	01.12		
38	Прыжок ноги врозь.	03.12		
39	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».	07.12		
40	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка» Развитие силовых способностей».	08.12		
41	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Кувырок вперед.	10.12		
42	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Кувырок вперед.	14.12		
43	Индивидуальные комплексы адаптивно и корригирующей физической культуры. Кувырки вперед и назад.	15.12		
44	Кувырки вперед и назад.	17.12		
45	Стойка на лопатках.	21.12		
46	Стойка на лопатках.	22.12		
47	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	24.12		
48	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	28.12		
49	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход	29.12		
50	Попеременный двухшажн. ход.	11.01		
51	Попеременный двухшажн. ход. Передвижение на лыжах 1 км.	12.01		
52	Попеременный двухшажн. ход. . Встречные эстафеты без палок.	14.01		
53	Одновременный бесшажный ход.	18.01		
54	Одновременный бесшажный ход.	19.01		
55	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км.	21.01		
56	Передвижение на лыжах 2 км.	25.01		

57	Подъем «полуелочкой».	26.01		
58	Подъем «полуелочкой».	28.01		
59	Подъем «полуелочкой». Передвижение на лыжах 3 км.	01.02		
60	Подъем «полуелочкой». Передвижение на лыжах 3 км.	02.02		
61	Повороты переступанием	04.02		
62	Повороты переступанием	08.02		
63	Торможение плугом.	09.02		
64	Повороты переступанием. . Торможение плугом.	11.02		
65	Повороты переступанием. Торможение плугом.	15.02		
66	Передвижение на лыжах 1 км. Встречные эстафеты без палок.	16.02		
67	Стойка и передвижения игрока.	18.02		
68	Стойка и передвижения игрока.	22.02		
69	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	25.02		
70	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	01.03		
71	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	02.03		
72	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	04.03		
73	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	09.03		
74	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	11.03		
75	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передвижения в стойке.	15.03		
76	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	16.03		
77	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	18.03		
78	Нижняя прямая подача с 3–6 м.	22.03		
79	Нижняя прямая подача с 3–6 м.	23.03		
80	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	05.04		
81	Игра в мини-волейбол.	06.04		
82	Игра в мини-волейбол.	08.04		
83	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.	12.04		
84	Равномерный бег (10 мин).	13.04		
85	Равномерный бег (12 мин).	15.04		
86	Равномерный бег (12 мин).	19.04		
87	Равномерный бег (15 мин).	20.04		
88	Равномерный бег (16 мин).	22.04		
89	Равномерный бег (17 мин).	26.04		
90	Равномерный бег (18 мин).	27.04		
91	Равномерный бег (18 мин).	29.04		
92	Равномерный бег (20 мин).	04.05		
93	Бег на средние дистанции. Инструктаж по ТБ	06.05		

94	Бег на средние дистанции	11.05		
95	Высокий старт. . Старты из различных исходных положений.	13.05		
96	Высокий старт	17.05		
97	Промежуточная аттестация.	18.05		
98	Бег на результат (60 м).	20.05		
99	Бег на результат (60 м). Эстафеты по кругу Тестирование.	24.05		
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	25.05		
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	27.05		
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Тестирование.	31.05		