

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Ростова-на-Дону
МБОУ «Школа № 106»

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2023

«Согласовано»

На заседании МС
Протокол № 1
от 31.08.2023

«Утверждено»

Директор МБОУ «Школа №106»
Тарабановский А.Б.
Приказ № 431 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1653515)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

Уровень образования: основное общее образования

Учитель: Серебряков С.О.

Класс: 5

Ростов-на-Дону
2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Урочная деятельность»):

<u>Сентябрь</u>	Классы	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Дела, события, мероприятия			

Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	5-9	В течение года	Классный руководитель, учителя-предметники, ученическое самоуправление
Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	5-9	В течение года	Учителя-предметники
День знаний	5-9	1	Учителя-предметники
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)	5-9	1	Учитель-предметник/ОБЖ
Неделя безопасности дорожного движения	5-9	25-29	Учитель-предметник/ОБЖ
<u>Октябрь</u>			
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации)	5-9	4	Учитель-предметник/ОБЖ
<u>Декабрь</u>			
Международный день инвалидов	5-9	3	Учителя-предметники
<u>Февраль</u>			
День защитника Отечества	5-9	23	Учителя-предметники
<u>Март</u>			
Всемирный день иммунитета	5-9	1	Учителя физической культуры
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны)	5-9	1	Учитель-предметник/ОБЖ
<u>Апрель</u>			
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)	5-9	30	Учитель-предметник/ОБЖ

Май			
Международный день семьи	5-9	15	Учителя-предметники

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 Д КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/

Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.6	Подготовка к	13			http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
	Итого по разделу	58			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

Календарно-тематическое планирование

5 Д КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Домашнее задание	Примечание
1	Физическая культура в основной школе	01.09.2023	Миф о зарождении олимпийских игр. Исторические сведения о древних олимпийских играх. Ст.6-8.	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	06.09.2023	История завершения олимпийских игр древности.ст.8-9. Выполнить задание. Ст. 9	
3	Олимпийские игры древности	08.09.2023	Основные показатели физического развития. Ст. 10-13. Ответить на вопросы. Ст. 13.	
4	Режим дня Наблюдение за физическим развитием	13.09.2023	Как формировать правильную осанку. Ст.13-14.	
5	Организация и проведение самостоятельных занятий	15.09.2023	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению формы осанки. Стоя у стены. С предметом на голове.ст.14-17.	
6	Определение состояния организма	20.09.2023	Упражнения для укрепления мышц. Ст. 17-20. Ответить на вопросы ст.20.	
7	Составление дневника по физической культуре	22.09.2023	Повторение второй главы: Физическое развитие человека. Выполнить задание на ст.20.	
8	Упражнения утренней зарядки	27.09.2023	Физическая культура человека.	

			Режим дня. Ответить на вопросы ст. 23.	
9	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	29.09.2023	Физическая культура человека. Режим дня. Выполнить задание на ст. 23.	
10	Упражнения на развитие координации	04.10.2023	Утренняя гимнастика.ст.24-26. Ответить на вопросы ст.26.	
11	Бег на короткие дистанции	06.10.2023	Утренняя гимнастика. Выполнить задание на ст. 26.	
12	Бег на короткие дистанции	11.10.2023	Закаливание.ст.26-27. Ответить на вопросы ст. 27.	
13	Бег на длинные дистанции	13.10.2023	Закаливание. Выполнить задание ст.27.	
14	Бег на длинные дистанции	18.10.2023	Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий. Ст.27-29. Ответить на вопросы. Ст. 29.	
15	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	20.10.2023	Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий. Выполнить задание на ст. 29-30.	
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	25.10.2023	Часть 2 способы самостоятельной деятельности. Глава 1 Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Ст. 32-34. Ответить на вопросы ст.34.	

17	Метание малого мяча в неподвижную мишень	27.10.2023	Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.ст.34-35.Ответить на вопросы и выполнить задание ст. 35.	
18. 2 четверть	Упражнения на формирование телосложения	08.11.2023	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики .ст.35-37.	
19	Упражнения на развитие гибкости	10.11.2023	Как составлять конспекты комплексов упражнений. Выполнить задание на ст. 45	
20	Кувырок вперед и назад в группировке	15.11.2023	Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Ст.46-49. Ответить на вопросы ст.49	
21	Кувырок вперед ноги «скрестно»	17.11.2023	Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Ст.46-49. Выполнить задание ст.49.	
22	Кувырок назад из стойки на лопатках	22.11.2023	Часть 3 Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Развитие гибкости. Ст52-56. Ответить на вопросы ст.56.	
23	Сдача норматива подъем туловища лежа на	24.11.2023	Физкультурно-оздоровительная	

	спине за 1 мин.		деятельность. Развитие гибкости. Ст52-56. Выполнить задание ст.56.	
24	Сдача норматива прыжки на скакалке 1 мин.	29.11.2023	Развитие координации движений. Ответить на вопросы ст.60.	
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне	01.12.2023	Развитие координации движений. Выполнить задание на ст.60.	
26	Упражнения на гимнастической скамейке	06.12.2023	Дыхательная гимнастика. Ответить на вопрос и выполнить задание ст.61.	
27	Опорные прыжки	08.12.2023	Формирование стройной фигуры. Ст.61-65.	
28	Сдача норматива наклон из положения сидя	13.12.2023	Формирование стройной фигуры. Ст.61-65.Выполнить задание ст.65.	
29	Упражнения для профилактики нарушений осанки	15.12.2023	Гимнастика для глаз. Ст65-66. Выполнить задание ст.66.	
30	Акробатические комбинации	20.12.2023	Гимнастика с основами акробатики. Ст.67-73.	
31	Акробатические комбинации	22.12.2023	Гимнастика с основами акробатики. Ст.73-77. Ответить на вопросы.	
32	Висы и упоры. Подтягивания на перекладине.	27.12.2023	Гимнастика с основами акробатики. Ст.67-77.повторить и выполнить задание на ст.77.	
33	Висы и упоры. Отжимания.	29.12.2023	Спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ст.98-	

			101.	
34. 3 четверть	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	10.01.2024	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча ст.101-103.	
35	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	12.01.2024	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Ст.103-104.	
36	Технические действия с мячом	17.01.2024	Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача ст. 104-107.	
37	Прямая нижняя подача мяча	19.01.2024	Спортивные игры. Волейбол. Прием и передача мяча снизу. Ст.107-109.	
38	Прямая нижняя подача мяча	24.01.2024	Спортивные игры. Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Ст.109-111.	
39	Приём и передача мяча снизу	26.01.2024	Спортивные игры. Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы .ст.112-114.	
40	Приём и передача мяча снизу	31.01.2024	Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча ст. 112-116.	
41	Приём и передача мяча сверху	02.02.2024	Спортивные игры. Повторить ст.98-116. Ответить на вопросы ст.116.	
42	Приём и передача мяча сверху	07.02.2024	Спортивные игры. Повторить ст.98-116. Выполнить задания ст.117.	
43	Технические действия с мячом	09.02.2024	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Ст.77-79.	

44	Технические действия с мячом	14.02.2024	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Ст. 80-81.	
45	Технические действия с мячом	16.02.2024	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» . ст.81-82.	
46	Удар по мячу внутренней стороной стопы	21.02.2024	Легкая атлетика. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Ст. 82-85.	
47	Удар по мячу внутренней стороной стопы	28.02.2024	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.ст.85-87.	
48	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	01.03.2024	Легкая атлетика. Повтор ст.77-87. Ответить на вопросы ст.87.	
49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	06.03.2024	Легкая атлетика. Повтор ст.77-87.Выполнить задания на ст.87.	
50	Ведение футбольного мяча «по прямой»	13.03.2024	Доклад на тему: «Значение легкоатлетической подготовки в футболе».	
51	Ведение футбольного мяча «по кругу»	15.03.2024	Доклад на тему: «Значение легкоатлетической подготовки в баскетболе».	
52	Ведение футбольного мяча «змейкой»	20.03.2024	Доклад на тему: «Значение легкоатлетической подготовки в волейболе».	
53	Обводка мячом ориентиров	22.03.2024	Самостоятельная тренировка.	
54. 4 четверть	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	03.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: «Предпосылки возникновения	

			комплекса ГТО и рождения комплекса ГТО под «крылом» ОСОАВИАХИМА».	
55	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	05.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Первый комплекс ГТО и его дальнейшее развитие.	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	10.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Комплекс ГТО и великая отечественная война 1941-1945г.	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	12.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Комплекс ГТО в послевоенное время 1946-1991г. https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Бег на 30м.,60м., 1500км., 2000км., 3000 км.	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	17.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Возрождение комплекса ГТО в современной России 2007-2014 г. https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения Подтягивание из виса на высокой	

			перекладине,	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	19.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Зачем выполнять комплекс ГТО в 21 веке?	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	24.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	26.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	03.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	08.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	15.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Метание мяча весом 150 г.	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	17.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Челночный бег 3*10м	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	22.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	24.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67		

Количество часов, за которое реализуется рабочая программа: 68 часов.

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	16	22	14	68

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать\понимать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Знания	-владение основными понятиями и категориями в области физической культуры; -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности;
Понимание	-описание основных технических элементов основных двигательных действий; -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи

Использование	-регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности; -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности;
Анализ и синтез	- анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований ; -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта;
Оценка	-осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья;

Контрольно – диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Скоростные	Бег 30м,60м Прыжки на скакалке за 1 мин.
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа
4.	Выносливость	Бег 1000м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя
6.	Силовые	Подтягивание Метание набивного мяча

Критерии и нормы оценки обучающихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3*10 м, сек	8.6	9.2	9.7	9.0	9.6	10.2	
2	Бег 30 м, секунд	5.3	5.7	6.0	5.6	5.8	6.2	
3	Бег 1000м.мин.	4,50	5,20	5,55	5.25	5.40	6.30	
4	Бег 60 м, секунд	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4	
5	Прыжки в длину с места	165	155	140	155	145	135	
6	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	2	14	10	6	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	21	18	15	11	9	7	
8	Наклоны вперед из положения сидя	9+	6+	4+	12+	9+	6+	
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	36	31	26	30	25	20	
10	6 минутный бег, м.	1300	1050	900	1100	900	700	

11	Челночный бег 4*9 м. сек	11.0	11.2	11.4	11.4	11.8	12.0
12	Прыжок на скакалке, 60 сек, раз	90	75	50	90	75	50
13	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	60	50	40	60	50	40
14	Метание мяча 150гр. на дальность м.	34	27	20	21	17	14

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник: Физическая культура 5 класс. А.П.Матвеев «Просвещение».

- Официальный сайт ГТО [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник: Физическая культура 5 класс. А.П.Матвеев «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[Единое содержание общего образования – Единое содержание общего образования \(edsoo.ru\)](#)

[Методические пособия по физической культуре – Корпорации Российский учебник \(издательство](#)

[Дрофа – Вентана\) \(rosuchebnik.ru\)](#)

- Официальный сайт ГТО [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)

