

**общие цели основного общего образования  
с учетом специфики учебного предмета**

общая программа основного общего образования по физической культуре для 5 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 года № 1897;
- примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 класс. Просвещение, 2012;
- требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80- « физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

*цель школьного образования по физической культуре* – формирование и развитие физической культуры личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, с достоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа доступности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения,

перевод учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельную деятельность;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигнутого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## 1. Б А А А Е А, А Д Е А Е ЕБ Г ЕД Е А, А

программу рассчитан на 102 часа из расчета 3 часа в неделю. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Пособия двигательной (физкультурной) деятельности» – операционный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России ( ). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Основные характеристики видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и планирование. Климатическая организация. Требования безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение базовых процедур. Доверительная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Пособия двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий

физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Оценки о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценки эффективности занятий физической культурой».

**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). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценки эффективности занятий физической культурой.** Мониторинг и самоконтроль. Оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценки техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Исключительно-оздоровительная деятельность», «Портивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Исключительно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассматриваются об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, также упражнения для физической культуры, которые делятся, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы для физической (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Портивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Игровые гимнастические упражнения (девочки). Парные прыжки.

*Беговые упражнения. Рыкковые упражнения. Упражнения с мячом. Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).*

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений различными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Этот тематический раздел носит относительно самостоятельный характер, поскольку его содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признакам направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику и нагрузку и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Базовая физическая подготовка.

*Гимн стик с основ ми кроб тики.* пр жнения для р звития гибкости, координ ции движений, силы, выносливости.

*егк я тлетик .* пр жнения для р звития выносливости, силы, быстроты, координ ции движений.

*одвижные и спортивные игры.* пр жнения для р звития быстроты, силы, выносливости, координ ции движений.

**2. А Е Е А ЕБ Г ЕД Е А,  
А В ЕБ А Е**

едер льный б зисный (обр зов тельный) учебный пл н для обр зов тельных учреждений оссийской едер ции предусм трив ет обяз тельное изучение предмет «физическ я культур » н эт п х н ч льного, основного, полного общего обр зов ния в объеме 102 ч (3 урок в неделю) в к ждом кл ссе.

В р зделе « ем тическое пл ниров ние» изл г ются темы основных р зделов прогр ммы и приводится х р ктеристик деятельности уч щихся, ориентирующ я учителя н достижение итоговых результ тов в освоении содерж ния учебного курс .

**3. А Е Е Е В  
ДЕ А ЕБ Г ЕД Е А**

- вл дение н вык ми выполнения жизненно в жных двиг тельных умений (ходьб , бег, прыжки, л з нья и др.) р зличными способ ми, в р зличных изменяющихся внешних условиях;

- вл дение н вык ми выполнения р знообр зных физических упр жнений р зличной функцион льной н пр вленности, технических действий б зовых видов спорт , т кже применения их в игровой и соревнов тельной деятельности;

- умение м ксим льно проявлять физические способности (к честв ) при выполнении тестовых упр жнений по физической культуре;

- вл дение способ ми орг низ ции и проведения р знообр зных форм з нятий физической культурой, их пл ниров ния и содерж тельного н полнения;

- вл дение широким рсен лом двиг тельных действий и физических упр жнений из б зовых видов спорт и оздоровительной физической культуры, к тивное их использов ние в с мостоятельно орг низуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- вл дение способ ми н блюдения з пок з телями индивиду льного здоровья, физического р звития и физической подготовленности, использов ние этих пок з телей в орг низ ции и проведении с мостоятельных форм з нятий физической культурой;

- способность отбир ть физические упр жнения по их функцион льной н пр вленности, сост влять из них индивиду льные комплексы для оздоровительной гимн стики и физической подготовки;

- способность сост влять пл ны з нятий физической культурой с р зличной пед гогической н пр вленностью, регулиров ть величину физической н грузки в з висимости от з д ч з нятия и индивиду льных особенностей орг низм ;

- способность проводить с мостоятельные з нятия по освоению новых двиг тельных действий и р звитию основных физических к честв, контролиров ть и н лизиров ть эффективность этих з нятий.

**5. ет предметные, предметные и личностные результ ты освоения  
учебного предмет , курс**

езульт ты освоения содерж ния предмет « изическ я культур » определяют те итоговые результ ты, которые должны демонстриров ть школьники по з вершении обучения в основной школе.

ребов ния к результ т м изучения учебного предмет выполняют двоякую функцию. ни, с одной стороны, предн зн чены для оценки успешности овл дения прогр ммным содерж нием, с другой стороны, уст н влив ют миним льное содерж ние обр зов ния, которое в обяз тельном порядке должно быть освоено к ждым ребенком, ок нчив ющим основную школу.

езульт ты освоения прогр ммного м тери л по предмету « изическ я культур » в основной школе оценив ются по трем б зовым уровням, исходя из принцип «общее - ч стное - конкретное», и предст влены соответственно мет предметными, предметными и личностными результ т ми.

**ет предметные результ ты** х р ктеризуют уровень сформиров нности к чественных универс льных способностей уч щихся, проявляющихся в ктивном применении зн ний и умений в позн в тельной и предметно-пр ктической деятельности. риобретенные н б зе освоения содерж ния предмет « изическ я культур », в единстве с освоением прогр ммного м тери л других обр зов тельных дисциплин, универс льные способности потребуются к к в р мк х обр зов тельного процесс (умение учиться), т к и в ре льной повседневной жизни уч щихся.

ет предметные результ ты проявляются в р зличных обл стях культуры.

#### **В обл сти позн в тельной культуры:**

- поним ние физической культуры к к явления культуры, способствующего р звитию целостной личности человек , созн ния и мышления, физических, психических и нр вственных к честв;

- поним ние здоровья к к в жнейшего условия с мор звития и с море лиз ции человек , р ширяющего свободу выбор профессион льной деятельности и обеспечив ющего долгую сохр нность творческой ктивности;

- поним ние физической культуры к к средств орг низ ции здорового обр з жизни, профил ктики вредных привычек и деви нтного (отклоняющегося) поведения.

#### **В обл сти нр вственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окруж ющих, проявление доброжел тельности и отзывчивости к людям, имеющим огр ниченные возможности и н рушения в состоянии здоровья;

- ув жительное отношение к окруж ющим, проявление культуры вз имодействия, терпимости и толер нтности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осозн нной дисциплиниров нности и готовности отст ив ть собственные позиции, отвеч ть з результ ты собственной деятельности.

#### **В обл сти трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных з д ний, осозн нное стремление к освоению новых зн ний и умений, к чественно повыш ющих результ тивность выполнения з д ний;

- р цион льное пл ниров ние учебной деятельности, умение орг низовыв ть мест з нятий и обеспечив ть их безоп сность;

- поддерж ние оптим льного уровня р ботоспособности в процессе учебной деятельности, ктивное использов ние з нятий физической культурой для профил ктики психического и физического утомления.

#### **В обл сти эстетической культуры:**

- восприятие кр соты телосложения и ос нки человек в соответствии с культурными обр зц ми и эстетическими к нон ми, формиров ние физической кр соты с позиций укрепления и сохр нения здоровья;

- поним ние культуры движений человек , постижение жизненно в жных двиг тельных умений в соответствии с их целесообр зностью и эстетической привлек тельностью;

- восприятие спортивного соревнов ния к к культурно-м ссового зрелищного мероприятия, проявление декв тных норм поведения, не нт гонистических способов общения и вз имодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалог в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интерес и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

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

**предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретенный опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и методы предметные, проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к окружающим, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь окружающим при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовать самостоятельные занятия физической культурой в зависимости от направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

- способность организовать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и

режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и предостережениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основным их организационным и проведению;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с определенной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основным организационным и проведению занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и обеспечивать мест стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (привлекательная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и предостережений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить эффективные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **6. ДЕ А Е ЕБ Г ЕД Е А, А**

### **знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России ( ). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.

Роль различных видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

доровье и здоровый образ жизни.

рофессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** режим дня, его содержание и прикладные уровни.

квалификация организатора прикладной безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

проведение базовых процедур.

Доверчивая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **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).

планирование занятий физической культурой. проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

организация досуга средствами физической культуры.

**оценка эффективности занятий физической культурой.** мониторинг и самоконтроль.

оценка эффективности занятий изобразительно-оздоровительной деятельностью. оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **физическое совершенствование**

**изобразительно-оздоровительная деятельность.** оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

индивидуальные комплексы дыхательной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

ритмическая гимнастика (девочки).

парные прыжки.

упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**бег и прыжки.** Беговые упражнения.

рыжковые упражнения.

метание малого мяча.

**лыжные гонки.** передвижения на лыжах.

подъемы, спуски, повороты, торможения.

**спортивные игры.** Баскетбол. игра по правилам.

Волейбол. игра по правилам.

**прикладно-ориентированные упражнения.** прикладно-ориентированные упражнения.

упражнения общеразвивающей направленности. общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**бег и прыжки.** развитие выносливости, силы, быстроты, координация движений.

**лыжные гонки.** развитие выносливости, силы, координация движений, быстроты.

**Б скетбол.** развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
 учебный план по физической культуре для учащихся 5-х классов представлен в *т. бл. 1.*  
**распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	количество часов
		л сс
		5
1	основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	спортивные игры	30
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3	легкая атлетика	18
1.4	общая подготовка	24
1.5	спортивная подготовка с элементами легкой атлетики	18
<b>2</b>	<b>того</b>	<b>102</b>

**тематическое планирование  
5 класс**

наименование раздела, программы	тематический урок	кол-во часов	тип урока	элементы содержания	требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
2	3	4	5	6	7	8
спортивная подготовка с элементами легкой атлетики	принтерский бег, низкий старт	3	зачтение нового материала	<i>инструктаж по и Б. основы знаний о ф/к. роль физической культуры и спорт в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Изучить старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречный эстафет, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. .к. развитие физической культуры в Ульяновской области.</i>	меть пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	текущий

			<b>Достижения и проблемы.</b>		
		овершенствование	изкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. старты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	меть пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	
		овершенствование	изкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. старты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	меть пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	
развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	8	зачтение нового материала. овершенствование	<b>здоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</b> метание мяча с широким способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага и дальность. равномерный бег до 1 км. <i>ж. « развитие лёгкой атлетики на территории ульской области».</i>	меть правильно держать корпус тела. меть бегать в равномерном темпе до 10 мин.	
метание мяча		овершенствование	метание мяча с широким способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага и дальность. равномерный бег до 1.2 км.	меть вкладывать мяс в бросок мяча. меть бегать в равномерном темпе до 10 мин.	
		овершенствование	метание мяча с широким способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага и дальность. равномерный бег до 1.3 км.	меть вкладывать мяс в бросок мяча. меть бегать в равномерном темпе до 10 мин.	
		овершенствование	метание мяча с широким способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага и дальность. распределение силы на дистанцию 1.5 км.	меть вкладывать мяс в бросок мяча. меть бегать в равномерном темпе до 15 мин.	
		контрольный овершенствование	метание мяча с широким способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага и дальность. развитие выносливости в беге на длинные дистанции	меть бегать в равномерном темпе до 15 мин.	метание мяча и дальность с разбега (м): мальчики- «5»-34, «4»-29,



						высоту с р збег
			овершенс твов ние	бучение отг лкив нию в прыжк х в высоту способом переш гив ния	<b>меть прыг ть в</b> высоту с р збег	ехник выполни я прыжк в высоту с р збег
			онтрольн ый		<b>меть прыг ть в</b> высоту с р збег	рыжок в высоту с р збег способом переш гив ния (см): м льчики- «5»-105, «4»-95, «3»-85; девочки- «5»-100, «4»-90, «3»-80.
<i>мн стик</i>	Висы. троевые упр жнен ия	4	зучение нового м тери л	<i>нструкт ж по и Б. Во время гимн стических упр жнений. исторические сведения о древних лимпийских игр х и особенностях их проведения. ерестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. без предметов н месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м льчики), смеш нные висы (девочки). звитие силовых способностей. .к. « рофил ктик пр вильной ос нки уч щихся».</i>	<b>меть</b> выполнять комбин цию из р зученных элементов, строевые упр жнения	
			омплексн ый	ерестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. без предметов н месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м льчики), смеш нные висы (девочки). одтягив ние в вие. звитие силовых способностей.	<b>меть</b> выполнять комбин цию из р зученных элементов, строевые упр жнения	
			омплексн ый	ерестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. без предметов н месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м льчики), смеш нные висы (девочки). одтягив ние в вие. звитие силовых способностей.	<b>меть</b> выполнять комбин цию из р зученных элементов, строевые упр жнения	

		онтрольн ый	ерестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. без предметов н месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м льчики), смеш нные висы (девочки). одтягив ние в висте. звитие силовых способностей.	<b>меть</b> выполнять комбин цию из р зученных элементов, строевые упр жнения	ехник выполнени я висов, подтягив н ия в висте (р з). льчики: «5» - 6; «4» - 4; «3» - 3. Девочки: «5» - 15; «4» - 12; «3» - 8
порный прыжок, строевые упр жнен ия	4	зучение нового м тери л	<b>омплексы утренней и дых тельной гимна стики, гимна стики для гл з, физкультп уз (физкультминутки).</b> ерестроение из колонны по дв в колонну по одному р зведением и слиянием по восемь в движении. с предмет ми н месте. Вскок в упор присев. звитие силовых способностей	<b>меть</b> выполнять опорный прыжок, строевые упр жнения	
		омплексн ый	ерестроение из колонны по дв в колонну по одному р зведением и слиянием по восемь в движении. с предмет ми н месте. Вскок в упор присев. звитие силовых способностей	<b>меть</b> выполнять опорный прыжок, строевые упр жнения	
		омплексн ый	ерестроение из колонны по дв в колонну по одному р зведением и слиянием по восемь в движении. с предмет ми н месте. Вскок в упор присев. оскок прогнувшись. звитие силовых способностей	<b>меть</b> выполнять опорный прыжок, строевые упр жнения	
		онтрольн ый	ерестроение из колонны по дв в колонну по одному р зведением и слиянием по восемь в движении. с предмет ми н месте. Вскок в упор присев. оскок прогнувшись. звитие силовых способностей	<b>меть</b> выполнять опорный прыжок, строевые упр жнения	ехник выполнени я опорного прыжк
Акроб тик	4	зучение нового м тери л	<b>р ктеристик основных средств формиров ния и профил ктики н рушений ос нки, пр вил сост вления комплексов упр жнений.</b>	<b>меть</b> выполнять кувырок вперед	

				<p>троевой ш г. увырок вперёд. ст феты. в движении. звитие координ ционных способностей</p>		
			омплексный	<p>увырок вперёд и н з д. ст феты. в движении. звитие координ ционных способностей</p>	<p><b>меть</b> выполнять кувырок вперёд и н з д</p>	
			омплексный	<p><b>с нк к к пок з тель физического р звития; основные её х р ктеристики и п р метры, основные ф кторы, влияющие н форму ос нки.</b></p> <p>увырок вперёд и н з д. тойк н лоп тк х. ст феты. в движении. звитие координ ционных способностей</p>	<p><b>меть</b> выполнять кувырок вперёд и н з д, стойку н лоп тк х</p>	
			онтрольный	<p>увырок вперёд и н з д. тойк н лоп тк х. ст феты. в движении. звитие координ ционных способностей</p>	<p><b>меть</b> выполнять кувырки, стоку н лоп тк х</p>	<p>ехник выполнени я кувырк вперёд и н з д, стойки н лоп тк х</p>
<b>лейбол</b>		18	зучение нового м тери л	<p><i>нструкт ж по и .Б. р вил техники безоп сности при игре в волейбол.</i></p> <p><b>звестные уч стники и победители в древних лимпийских игр х.</b></p> <p>тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. звитие координ ционных к честв..</p>	<p><b>меть</b> игр ть в пионербол с розыгрышем мяч н три к с ния.</p>	
			омплексный	<p>тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . звитие координ ционных к честв. .к. <i>звитие волейбол в ульской обл сти и в р йоне.</i></p>	<p><b>меть</b> игр ть в пионербол с розыгрышем мяч н три к с ния.</p>	
			омплексный	<p><b>ежим дня, его основное содерж ние и пр вил пл ниров ния.</b> тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми.</p>	<p><b>меть</b> игр ть в пионербол с розыгрышем мяч н три к с ния.</p>	

			звятие координ ционных к честв.		
		омплексн ый	тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. звятие координ ционных к честв.	<b>меть</b> своевременно выйти н мяч, пр вильно принять изготровку для верхней перед чи мяч .	ценк техники стойки и передвиже ния игрок .
		омплексн ый	тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. звятие координ ционных к честв. <i>.к. « собенности т ктики н п дений и з щиты волейбольных ком нд ульской обл сти».</i>	<b>меть</b> пр вильно выполнять верхнюю перед чу мяч (согл сов нн я р бот рук, туловищ , ног).	
		омплексн ый	тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . звятие координ ционных к честв.	<b>меть</b> пр вильно выполнить верхнюю перед чу н бивного мяч (согл сов нн я р бот рук, туловищ , ног).	
		омплексн ый	<b>ормы этического общения и коллективного вз имодействия в игровой и деятельности.</b> тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. звятие координ ционных к честв.	<b>меть</b> пр вильно выполнить верхнюю перед чу н бивного мяч (согл сов нн я р бот рук, туловищ , ног).	
		омплексн ый	тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. звятие координ ционных к честв.	<b>меть</b> мягко выполнить верхнюю перед чу н бивного мяч (мягк я и пл вн я р бот кистей при перед че мяч ).	
		омплексн ый	тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . звятие выносливости и ловкости.	<b>меть</b> изменить н пр вление полет мяч .	
		омплексн	тойк и передвижение игрок .	<b>меть</b>	ценк

			<p>ый онтрольн ый</p> <p>еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . звитие прыгучести и быстроты.</p>	<p>своевременно выйти н мяч и принять стойку волейболист .</p>	<p>техники выполнени я верхней перед чи мяч .</p>
		омплексн ый	<p>тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. звитие скоростных к честв.</p>	<p><b>меть</b> своевременно выйти н мяч и принять стойку волейболист .</p>	
		омплексн ый	<p>тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . огл сов ние движений рук и ног при верхней перед че мяч . звитие прыгучести и быстроты.</p>	<p><b>меть</b> своевременно выйти н мяч и принять стойку волейболист .</p>	
		омплексн ый	<p>тойк и перемещение игрок . ижний прием мяч . гр в пионербол двумя мяч ми.</p>	<p><b>меть</b> своевременно выйти н мяч и принять стойку волейболист .</p>	
		омплексн ый	<p>тойк и перемещение игрок . ижний прием мяч . гр в пионербол двумя мяч ми.</p>	<p><b>меть</b> пр вильно принять стойку волейболист для нижнего прием мяч</p>	
		омплексн ый	<p>тойк и перемещение игрок . ижний прием мяч . Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. <i>.к.</i> <i>Волейбольные ком нды</i> <i>обл сти.</i></p>	<p><b>меть</b> пр вильно принять стойку волейболист для нижнего прием мяч</p>	
		омплексн ый онтрольн ый	<p>тойк и перемещение игрок . ижний прием мяч . Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми.</p>	<p><b>меть</b> изменять тр екторию и н пр вление полет мяч .</p>	<p>ценк техники выполнени я нижнего прием мяч .</p>
		омплексн ый	<p><b>изкультминутки и их зн чения для профил ктики утомления. Гигиенические требов ния к проведению физкультминуток, пр вил выбор и дозировки физических упр жнений, сост вление комплексов упр жнений, и их пл ниров ния в режиме учебного дня.</b> ижняя прям я под ч мяч .</p>	<p><b>меть</b> выполнить нижнюю прямую под чу мяч .</p>	

				ижний прием мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. звитие коллективизм .		
			омплексный	ижняя прям я под ч мяч . ижний прием мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. звитие коллективизм .	<b>меть</b> выполнить нижнюю прямую под чу мяч .	
<i>жн я дготовк</i>	24	омплексный	<i>нструкт ж по и Б н урок х лыжной подготовки.</i> <b>Виды состяз ний и пр вил проведения древних лимпийских игр.</b> овершенствов ние техники одноопорного скольжения н лыж х. чить перевороту переступ нием н месте. .к. <i>рофил ктик обморожений. ерв я помощь.</i>	<b>меть</b> выполнять одноопорное скольжение н лыж х.		
		омплексный	овершенствов ние техники одноопорного скольжения н лыж х. еренос м ссы тел с одной ноги н другую. овершенствов ть перевороты н месте переступ нием.	<b>меть</b> выполнять одноопорное скольжение н лыж х.		
		омплексный	овершенствов ние техники одноопорного скольжения н лыж х. еренос м ссы тел с одной ноги н другую. овершенствов ть перевороты н месте переступ нием. звив ть выносливость.	<b>меть</b> выполнять одноопорное скольжение н лыж х.		
		омплексный	овершенствов ние техники попеременного двухш жного ход , одноопорного скольжения н лыж х. звив ть выносливость и быстроту. .к. <i>ыжн я подготовк в н шей школе. Достижения и проблемы.</i>	<b>меть</b> выполнять попеременный двухш жный ход.		
		омплексный	огл сов ние движений рук и ног в попеременном двухш жном ходе. згиб ние рук при оконч нии от лкив ния в попеременном двухш жном ходе.	<b>меть</b> выполнять передвижение скользящим ш гом с п лк ми.		
		омплексный	овершенствов ние техники от лкив ния в попеременном двухш жном ходе. звитие выносливости.	<b>меть</b> согл сов нно р бот ть рук ми и ног ми при ходьбе н лыж х.		
		омплексный	ост новк п лки н снег и приложению усилия при от лкив нии рукой в	<b>меть</b> пр вильно выполнить технику		

			попеременном двухш жном ходе. овершенствов ние техники выполнения попеременного двухш жного ход . <i>.к. « ыжные площ дки ульской обл сти»</i>	попеременного двухш жного ход .	
		омплексный	ост новк п лки н снег и приложению усилия при от лкив нии рукой в попеременном двухш жном ходе. овершенствов ние техники одноопорного скольжения. звив ть выносливость.	<b>меть</b> передвиг ться в среднем темпе до 1,5 км.	
		онтрольный	овершенствов ние техники выполнения попеременного двухш жного ход . огл сов ние движений рук и ног при ходьбе н лыж х. звив ть быстроту.	<b>меть</b> выполнять попеременный двухш жный ход.	ехник выполнени я поперемен ного двухш жн ого ход .
		зучение нового м тери л	дновременный бесш жный ход. огл сов ние движений рук и ног при ходьбе н лыж х. звив ть силу. <i>.к. звитие лыжного спорт в ульской обл сти.</i>	<b>меть</b> выполнять одновременный бесш жный ход.ход.	
		омплексный	овершенствов ние техники выполнения одновременного бесш жного ход . огл сов ние движений рук и ног в одновременном бесш жном ходе. тт лкив ние рукой в попеременном двухш жном ходе.	<b>меть</b> применять вид ход в з висимости от рельеф местности.	
		омплексный	овершенствов ние техники от лкив ния и р боты туловищ при одновременном бесш жном ходе.	<b>меть</b> применять вид ход в з висимости от рельеф местности.	
		омплексный	овершенствов ние техники от лкив ния и р боты туловищ при одновременном бесш жном ходе.	<b>меть</b> применять вид ход в з висимости от рельеф местности. <b>меть</b> передвиг ться в среднем темпе до 2,0 км.	
		омплексный	овершенствов ние техники от лкив ния и р боты туловищ при одновременном бесш жном	<b>меть</b> применять вид ход в з висимости от	

			ходе. овершенствов ние техники попеременного двухш жного ход .	рельеф местности.	
		омплексный	овершенствов ние техники отг лкив ния и р боты туловищ при одновременном бесш жном ходе.	<b>меть</b> переносить центр тяжести тел н носки и энергично отг лкив ться рук ми при одновременном бесш жном ходе.	
		омплексный	овершенствов ние техники отг лкив ния и р боты туловищ при одновременном бесш жном ходе. овершенствов ние техники попеременного двухш жного ход . одготовк к сд че учебных норм тивов по лыжным гонк м.	<b>меть</b> применять вид ход в з висимости от рельеф местности. <b>меть</b> передвиг ться в среднем темпе до 2,5 км.	
		онтрольный	роверк техники выполнения одновременного бесш жного ход .	<b>меть</b> выполнять одновременный бесш жный ход.	ехник выполнени я одновреме нного бесш жного ход .
		онтрольный	рохождение дист нции 1 км н время.	<b>меть</b> применять вид ход в з висимости от рельеф местности.	1 км в мин: м лычки – «5» - 6.30, «4» - 7.00, «3» - 7.40; девочки – «5» - 7.10, «4» - 7.40, «3» - 8.20.
		омплексный	пуск с горы в основной стойке. одъем в гору «елочкой». .ж. « <i>ульские спортсмены-олимпийцы</i> ».	<b>меть</b> пр вильно сгруппиров ться и выполнить п дение н бок.	
		омплексный	овершенствов ние техники выполнения торможения «плугом». одъем в гору «елочкой». .ж. « <i>оль олимпийского чемпион Веденин .А. в р звитии лыжного спорт в ульской обл сти</i> ».	<b>меть</b> пр вильно выполнить торможение «плугом».	
		омплексный	овершенствов ние техники выполнения спуск с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом».	<b>меть</b> пр вильно выполнить торможение «плугом».	
		онтрольный	овершенствов ние техники	<b>меть</b> пр вильно	ехник

		ый	выполнения спуск с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». овершенствов ние техники выполнения поворот переступ нием.	выполнить торможение «плугом».	выполнени я торможени я «плугом».
		омплексныый	овершенствов ние техники выполнения поворот переступ нием.	<b>меть</b> пр вильно выполнить поворот переступ нием.	
		онтрольныый	<b>рвилзкливния оргнизмспособми обтирния, обливния, душ.</b> пуск с горы в основной стойке с последующим выполнением поворот переступ нием. одъем в гору елочкой. <b>.ж.</b> « <i>стория р звития лыжного спорт в ульской обл сти</i> ».	<b>меть</b> пр вильно выполнить поворот переступ нием.	ехник выполнени я поворот переступ ни ем.
Б скетбол	12	зучение нового м тери л	<i>рвил Бприигре в бскетбол.</i> тойк и передвижения игрок . Введение мяч н месте. ст новк прыжком. овля мяч двумя рук ми и перед ч от груди двумя рук ми н месте в п р х. звитие координ ционных к честв.	<b>меть</b> выполнять ведение и перед чу мяч двумя рук ми от груди.	
		омплексныый	тойк и передвижения игрок . Введение мяч н месте. ст новк прыжком. овля и перед ч мяч двумя рук ми от груди н месте в п р х. звитие координ ционных к честв. ерминология б скетбол	<b>меть</b> выполнять ведение и перед чу мяч двумя рук ми от груди.	
		омплексныый	тойк и передвижения игрок . Введение мяч н месте. ст новк прыжком. овля мяч двумя рук ми и перед ч от груди н месте в тройк х. Бросок двумя рук ми от головы после ловли. звитие координ ционных к честв. ерминология б скетбол . <b>.ж.</b> <b>Бскетбол в ульской обл сти.</b>	<b>меть</b> выполнять ведение и перед чу мяч двумя рук ми от груди в тройк х.	ценк техники стойки и передвиже ния игрок
		омплексныый	тойки и передвижения игрок . Введение мяч в движении ш гом. ст новк прыжком. овля и перед ч мяч двумя рук ми от груди н месте в круге. Бросок двумя рук ми от головы с мест . гр в мини-б скетбол. звитие координ ционных к честв	<b>меть</b> игр ть в б скетбол по упрощённым првил м, выполнять пр вильно технические действия	

			<p>омплексный</p> <p>тойки и передвижения игрок . Ведение мяч н месте. ст новк прыжком. овля и перед ч мяч двумя рук ми от груди н месте в круге. Бросок двумя рук ми от головы с мест . гр в мини-б скетбол. звитие координ ционных к честв</p>	<p><b>меть</b> игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические действия</p>	<p>ценк техники ведения мяч н месте</p>
		<p>зучение нового м тери л</p>	<p>тояк и передвижения игрок . Ведение мяч с изменением скорости. овля и перед ч мяч двумя рук ми от груди в кв др те. Бросок двумя снизу в движении. гр в мини- б скетбол. звитие координ ционных способностей. ерминология б скетбол .</p>	<p><b>меть</b> игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические действия</p>	
		<p>зучение нового м тери л</p>	<p>ток и передвижение игрок . Ведение мяч с изменением скорости. Бросок двумя рук ми снизу в движении. гр в мини- б скетбол. звитие координ ционных к честв. ерминология б скетбол . .к. <b>Б скетбольные ком нды обл сти.</b></p>	<p><b>меть</b> игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические действия</p>	
		<p>омплексный</p>	<p>тояк и передвижение игрок . Ведение мяч с изменением скорости. Бросок двумя рук ми снизу в движении. гр в мини- б скетбол. звитие координ ционных к честв.</p>	<p><b>меть</b> игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические действия</p>	<p>ценк техники ведения мяч с изменение м н пр влен ия</p>
		<p>омплексный</p>	<p>ток и передвижение игрок . Ведение мяч с изменением скорости и высоты отскок . Бросок двумя рук ми снизу в движении. гр в мини- б скетбол. звитие координ ционных к честв.</p>	<p><b>меть</b> игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические действия</p>	
		<p>омплексный</p>	<p>ток и передвижение игрок . Ведение мяч с изменением скорости и высоты отскок . Бросок двумя рук ми снизу в движении. гр в мини- б скетбол. звитие координ ционных к честв.</p>	<p><b>меть</b> игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические действия</p>	<p>ценк техники броск снизу в движении</p>

			зучение нового м тери л	тойки и передвижения игрок . Вырыв ние и выбив ние мяч . Бросок одной рукой от плеч н месте. п дение быстрым прорывом. гр в мини- б скетбол. звитие координ ционных к честв. ерминология б скетбол	<b>меть</b> игр ть в б скетбол по упрощённым првил м, выполнять пр вильно технические действия	
			овершенс твов ние	тойки и передвижения игрок . Вырыв ние и выбив ние мяч . Бросок одной рукой от плеч н месте. п дение быстрым прорывом. гр в мини- б скетбол. звитие координ ционных к честв.	<b>меть</b> игр ть в б скетбол по упрощённым првил м, выполнять пр вильно технические действия	ценк техник броск одной рукой от плеч с мест
<b>ек я летик</b>	прин- терский бег, эст фетн ый бег	4	зучение нового м тери л	<i>нструкт ж по и Б н</i> <i>урок х легкой тлетики.</i> изкий ст рт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречн я эст фет , специ льные беговые и прыжковые упр жнения, р звитие скоростных к честв.	<b>меть</b> пробег ть с м ксим льной скоростью 60м с низкого ст рт	
			овершенс твов ние	изкий ст рт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специ льные беговые и прыжковые упр жнения, р звитие скоростных к честв. ст феты. <i>.к. Влияние лёгко тлетических упр жнений н здоровье школьников.</i>	<b>меть</b> пробег ть с м ксим льной скоростью 60м с низкого ст рт	
			овершенс твов ние	изкий ст рт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специ льные беговые и прыжковые упр жнения, р звитие скоростных к честв. ст феты. Влияние лёгко тлетических упр жнений н р зличные системы орг низм	<b>меть</b> пробег ть с м ксим льной скоростью 60м с низкого ст рт	
			онтрольн ый	Бег 60 м с низкого ст рт . пеци льные беговые, прыжковые упр жнения. звитие скоростных к честв. Влияние легко тлетических упр жнений н р зличные системы орг низм .		Бег 60 м в сек: м льчики – «5» - 10.0, «4» - 10.5, «3» - 11.1; девочки – «5» - 10.4, «4» - 10.8, «3» - 11.3.
	звитие вынослив ости в	8	зучение нового м тери л .	ет ние м лого мяч с ш г способом «из-з спины через плечо» из положения скрестного	<b>меть</b> пр вильно держ ть корпус тел .	

беге н длинные дист нци и. ет ние м лого мяч		овершенс твов ние	ш г н д льность. вномерный бег до 1 км.	<b>меть</b> бег ть в р вномерном темпе до 10 мин.	
		овершенс твов ние	ет ние м лого мяч с ш г способом «из-з спины через плечо» из положения скрестного ш г н д льность. вномерный бег до 1.2 км.	<b>меть</b> вкл дыв ть м ссу тел в бросок мяч . <b>меть</b> бег ть в р вномерном темпе до 10 мин.	
		овершенс твов ние	ет ние м лого мяч с ш г способом «из-з спины через плечо» из положения скрестного ш г н д льность. вномерный бег до 1.3 км.	<b>меть</b> вкл дыв ть м ссу тел в бросок мяч . <b>меть</b> бег ть в р вномерном темпе до 10 мин.	
		овершенс твов ние	ет ние м лого мяч с ш г способом «из-з спины через плечо» из положения скрестного ш г н д льность. спределение силы н дист нцию 1.5 км.	<b>меть</b> вкл дыв ть м ссу тел в бросок мяч . <b>меть</b> бег ть в р вномерном темпе до 15 мин.	
		онтрольн ый овершенс твов ние	ет ние м лого мяч с ш г способом «из-з спины через плечо» из положения скрестного ш г н д льность. звитие выносливости в беге н длинные дист нции	<b>меть</b> бег ть в р вномерном темпе до 15 мин.	ет ние мяч н д льность с р збег (м): м льчики- «5»-34, «4»-29, «3»-23; девочки- «5»-21, «4»-17, «3»-14.
		овершенс твов ние	ет ние м лого мяч в горизонт льную цель (1x1) с 5-6 м. . вномерный бег до 1.6км.	<b>меть</b> мет ть мяч в горизонт льную цель	
		овершенс твов ние	ет ние м лого мяч в горизонт льную цель (1x1) с 5-6 м. вномерный бег до 1.6км.	<b>меть</b> мет ть мяч в горизонт льную цель	
		онтрольн ый. овершенс твов ние	Бег н 1000 м. ет ние м лого мяч в вертик льную цель (1x1) с 6-8 м.	<b>меть</b> мет ть мяч в вертик льную цель	Бег 1000 м в сек: м льчики – «5» - 5.00, «4» - 5.25, «3» - 5.50; девочки – «5» - 5.25, «4» - 5.50. «3» - 6.15.

прыжок в длину с р збег способом «согнув ноги»	б	зучение нового материала	бучение от лжив нию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 ш гов р збег . пеци льные прыжковые упр жнения. звитие прыжковых к честв.	меть прыг ть в длину с р збег .	
		овершенство-в ние	прыжок с 7-9 ш гов р збег . овершенствов ние техники приземления при прыжк х в длину с р збег . звитие прыжковых к честв.	меть прыг ть в длину с р збег .	
		овершенство-в ние	овершенствов ние техники от лжив ния при прыжк х в длину с р збег .	меть точно выйти н доску от лжив ния и выполнить прыжок.	
		овершенство-в ние	овершенствов ние техники полет и р боте ног в полете при выполнении прыжк .	меть высоко оттолкнуться (добив ться высокой тр ектории полет в прыжке).	
		овершенство-в ние	овершенствов ние техники р збег в прыжк х в длину. звитие скоростных к честв.	меть выбр ть индивиду льный р збег.	
		онтрольн ый	роверк умения выполнить норм тив в прыжк х в длину способом «согнув ноги».	меть прыг ть в длину с р збег .	рвыжок в длину с р збег способом «согнув ноги», см: м льчики- «5» - 3.40, «4» - 3.00, «3» - 2.60; девочки – «5» - 3.00, «4» - 2.60, «3» - 2.20.

## планируемые результаты изучения учебного курса

### знания о физической культуре

#### **Выпускник знает:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль Берендеса в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Выпускник знает:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- с мостоятельно проводить з нятия по обучению двиг тельным действиям, н лизиров ть особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устр нять их;
- тестиров ть пок з тели физического р звития и основных физических к честв, ср внив ть их с возр стными ст нд рт ми, контролиров ть особенности их дин мики в процессе с мостоятельных з нятий физической подготовкой;
- вз имодействов ть со сверстник ми в условиях с мостоятельной учебной деятельности, ок зыв ть помощь в орг низ ции и проведении з нятий, освоении новых двиг тельных действия, р звитии физических к честв, тестиров нии физического р звития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность н учиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включ ть в него оформление пл нов проведения с мостоятельных з нятий физическими упр жнениями р зной функцион льной н пр вленности, д нные контроля дин мики индивиду льного физического р звития и физической подготовленности;
- проводить з нятия физической культурой с использов нием оздоровительной ходьбы и бег , лыжных прогулок и туристических походов, обеспечив ть их оздоровительную н пр вленность;
- проводить восст новительные мероприятия с использов нием б нных процедур и се нсов оздоровительного м сс ж .

**изическое совершенствов ние**

***Выпускник н учится:***

- выполнять комплексы упр жнений по профил ктике утомления и перен пряжения орг низм , повышению его р ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общер звив ющие упр жнения, целен пр вленно воздействующие н р звитие основных физических к честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координ ции);
- выполнять кроб тические комбин ции из числ хорошо освоенных упр жнений;
- выполнять гимн стические комбин ции н спортивных сн ряд х из числ хорошо освоенных упр жнений;
- выполнять легко тлетические упр жнения в беге и прыжк х (в высоту и длину);
- выполнять передвижения н лыж х скользящими способ ми ходьбы, демонстриров ть их технику умения последов тельно чередов ть в процессе прохождения тренировочных дист нций (для снежных регионов оссии);
- выполнять спуски и торможения н лыж х с пологого склон одним из р зученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в б скетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упр жнения н оценку уровня индивиду льного р звития основных физических к честв.

***Выпускник получит возможность:***

- выполнять комплексы упр жнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивиду льных н рушений в пок з телях здоровья;
- преодолев ть естественные и искусственные препятствия с помощью р знообр зных способов л з ния, прыжков и бег ;
- осуществлять судейство по одному из осв ив емых видов спорт ;
- выполнять тестовые норм тивы по физической подготовке.

- А Е Е А Е А

ценк успеваемости по физической культуре в 5-9 кл сс х производится н общих основ ниях и включ ет в себя к чественные и количественные пок з тели: уровень соответствующих зн ний, степень вл дения двиг тельными умениями и н вык ми, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных норм тивов. ценк должен стимулировать к тивность подростк , интерес к з ниям физической культурой, жел ние улучшить собственный результ т.

о оконч нии основной школы уч щийся должен пок з ть уровень физической подготовленности не ниже результ тов, приведенных в р зделе «Демонстриров ть», что соответствует обязательному минимуму содерж ния обр зов ния. о оконч нии основной школы уч щийся сд ет дифференциров нный з чет.

### Демонстриров ть физические к честв :

<b>изические способности</b>	<b>изические упр жнения</b>	<b>льчики</b>	<b>Девочки</b>
коростные	Бег 60 м с низкого ст рт , с	9,2	10,2
иловые	рыжки через ск к лку в м ксим льном темпе, с	20	10
	одтягив ние из вис , кол-во р з	8	-
	рыжок в длину с мест , см	180	165
	одним ние туловищ из положения лёж н спине, руки з головой, кол-во р з	-	24
выносливости	россовый бег н 2 км, мин	14.30	17.20
	ередвижение н лыж х н 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег н 2000 м, мин	10.30	-
	Бег н 1000 м, мин	-	5.40
координ ции	оследовательное выполнение кувырков кол-во р з	5	3
	елночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**ценки результ тов тестиров ния уч щихся 5-9 кл ссов для определения уровня физической подготовленности**

**льчики**

л сс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			рыжок в длину с мест (см)			Бросок н бивного мяч (м)			одтягив ние (высок я перекл дин ) (кол – во р з)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

### Девочки

л сс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			рыжок в длину с мест (см)			Бросок н бивного мяч (м)			одтягив ние (низк я перекл дин ) (кол – во р з)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

ценк успеваемости по физической культуре в 5-9 кл сс х проводится н общих основ ниях и включ ет в себя к чественные и количественные пок з тели: уровень соответствующих зн ний, степень вл дения двиг тельными умениями и н вык ми, зн ниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных норм тивов.

ценк должн стимулиров ть ктивность подростк , интерес к з ниям физической культурой, жел ние улучшить собственный результ т.

**В Б Е**

**Е Е ВА ДГ В Е А**

**Е Е**

критерии оценив ния по физической культуре являются к чественными и количественными.

*кчественные критерии успеваемости* х р ктеризуют степень овл дения прогр ммным м тери лом: зн ниями, двиг тельными умениями и н вык ми, способ ми физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обя з тельный минимум содерж ния обр зов ния и в школьный обр зов тельный ст нд рт.

*оличественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, скл дыв ющиеся из пок з телей р звития основных физических способностей: силовых, скоростных, координ ционных, выносливости, гибкости и их сочет ний, что отр ж ет н пр вленность и уровни ре лизуемых обр зов тельных прогр мм.

существляя оценив ние подготовленности по физической культуре, учителя ре лизуют не

только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (дин мику изменения р звития физических качеств з определенный период времени, не в д нный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). ри этом учителю необходимо быть м ксим льно т ктичным, вним тельным, не униж ть человеческое достоинство обуча ющегося, з ботясь о повышении и д льнейшем р звитии интерес к физической культуре.

тогов я отметк выст вляется уч щимся з овл дение темы, р здел , з четверть (в ст рших кл сс х – з полугодие), з учебный год. н включ ет в себя текущие отметки, полученные уч щимися з овл дение всеми сост вляющими успеваемости: зн ниями, двиг тельными умениями и н вык ми, т кже отр ж ет сдвиги в р звитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ритерии оценив ния успеваемости по б зовым сост вляющим физической подготовки учащихся:

### I. н ния

ри оценив нии зн ний по предмету « изическ я культур » учитыв ются т кие пок з тели: глубин , полнот , ргументиров нность, умение использов ть их применительно к конкретным случ ям и з ниятам физическими упр жнениями.

целью про верки зн ний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызов из строя), тестиров ние.

ценк 5	ценк 4	ценк 3	ценк 2
ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности м тери л ; логично его изл г ет, используя в деятельности	тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности и незн чительные ошибки	ответ, в котором отсутствует логическ я последовательность, имеются пробелы в зн нии м тери л , нет должной ргумент ции и умения использов ть зн ния н пр ктике	непоним ние и незн ние м тери л прогр ммы

### II. ехник вл дения двиг тельными умениями и н вык ми

Для оценив ния техники вл дения двиг тельными умениями и н вык ми используются следующие методы: н блюдение, вызов из строя для пок з , выполнение упр жнений и комбиниров нный метод.

ценк 5	ценк 4	ценк 3	ценк 2
--------	--------	--------	--------

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может рассказать в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>при выполнении ученик действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Движительное действие в основном выполнено правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
--	--	---	---

### III. Владение способностями и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

ценк 5	ценк 4	ценк 3	ценк 2
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятия; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: - организует место занятия в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

ценк 5	ценк 4	ценк 3	ценк 2
--------	--------	--------	--------

<p>сходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>сходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>сходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>учащийся не выполняет государственного стандарта, нет темп роста показателей физической подготовленности</p>
---	--	--	---

( при оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Динамика учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий является основой учителю для выставления высокой оценки.)

*Базисная оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, бадминтону, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.*

*Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576085

Владелец Дибиров Кайтмаз Омарович

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022