

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура 5 класса составлена на основе:

ФЗ «Об образовании в РФ» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;

Примерной основной образовательной программы основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Приказ Минобрнауки РФ от 31. 12. 2015 г. № 1577 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».

Письмо Минобрнауки Забайкальского края от 16. 02. 2016 г. № 1052 «О практике применения вопросов, связанных с движением библиотечного фонда учебников в общеобразовательных организациях».

5) Приказ от 8 июля 2014 г. № 575 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

С учетом основной общеобразовательной программы основного общего образования общеобразовательной организации ЧОУ «Радуга», программа ориентирована на использование учебников: 1) Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я., Физическая культура 5-7 класс, Издательство «Просвещение», 2018

2) Лях В.И. Физическая культура 4-е изд.- М.: «Просвещение», 2014-104 с.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На реализацию программы по физической культуре в 5 классах в учебном плане ЧОУ «Радуга» отводится 2 часа в неделю, в год 68 часов. Третий час вынесен в план внеурочной деятельности – кружок «Спортивные игры» - 34 часа в год.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания обучающихся своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **практических задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся 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 разных 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 основам организации и проведения 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 благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений 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 цель 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 адекватные 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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- 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 самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных 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 занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся 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 эстетической культуры:

- способность организовывать 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 организовывать 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, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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 различной 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.

1. «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Выпускник получит возможность научиться:

-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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:-

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели норм ВФСК ГТО, физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности, контроль результатов выполнения норм ВФСК ГТО;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Выпускник получит возможность научиться:**

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

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

Выпускник получит возможность продемонстрировать:

- учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств;

- выполнять нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

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 (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Комплекс ГТО. Краткая характеристика 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. 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 правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная 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.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-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. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-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.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (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). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (2 часа в неделю, всего 68 ч.)

Знания о физической культуре (2 ч.)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. -1 ч.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. (Изучается в водной части урока).

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. -1 ч.

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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. (Изучается в водной части урока).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). (Изучается в водной части урока).

Физическое совершенствование (66 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. (15 ч.) Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. (8 ч.)

Опорные прыжки. (4 ч.)

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения (лазание по канату, шесту). (3 ч.)

Лёгкая атлетика. (19 ч.) Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на дистанции 30-60 м. Бег на дистанции до 1500 м. (6 ч. и входе занятий)

Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (8 ч. и входе занятий)

Метание мяча на дальность с разбега. (5 ч. и в ходе занятий)

Спортивные игры. Баскетбол (13ч.)

Стойки перемещения баскетболиста. (2 ч. и входе занятий)

Остановки прыжком и после двух шагов. (3 ч. и в ходе занятий)

Ловля и передача мяча. (В ходе занятий.)

Ведение мяча. (2 ч.)

Броски мяча в щит после перемещения. (4 ч.)

Бросок в корзину с места от плеча с отскоком от щита. (2 ч. и в ходе занятий)

Игра по правилам. (В ходе занятий)

Волейбол (14 ч.) Стойки и перемещения волейболиста в защите. (2 ч. и в ходе занятий)

Передача двумя руками сверху в парах. (4 ч. и в ходе занятий)

Приём мяча снизу двумя руками. (6 ч.)

Передача в стену двумя руками сверху. (2 ч и в ходе занятий.)

Игра по правилам. (В ходе занятий).

Футбол. (6 ч). Удары по неподвижному мячу с места. (1 ч. и в ходе занятий)

Остановка мяча. (2 ч. в ходе занятий)

Ведение мяча. (2 ч. в ходе занятий)

Игра по правилам. (1 ч. и в ходе занятий).

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование учебного материала для 5 класса (68 ч.)

№ п/п	Тема	Количество часов	Коррекция
1 урок	Знания о физической культуре. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	2 ч. 1 ч.	

17 урок	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1 ч	
33 урок	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	в ходе урока	
52 урок	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	в ходе урока	
2 -5, 67-68 уроки	Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	19 ч. в ходе урока	
3, 67 урок	Контроль развития быстроты на дистанции 60 м.	2 ч.	
4, 61 урок	Развитие выносливости в беге до 600 м.	В ходе урока	
5, 62 урок	Развитие выносливости в беге до 800 м.	В ходе урока	
6,63 урок	Развитие выносливости в беге 1000 м.	В ходе урока	
7, 64 урок	Развитие выносливости в беге 1200 м.	В ходе урока	

8, 65 урок	Контроль развития выносливости в беге на дистанции 1500 м	2 ч.	
5, 64 урок	Контроль развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	2 ч.	
6 – 9, 61-64 уроки	Метание мяча 150 г. на дальность с разбега	4 ч. и в ходе урока	
7-10 урок	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2 ч. и входе урока	
59-64 урок	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	6 ч.	
10, 66 уроки	Контроль развития силовых способностей. Подтягивание на высокой перекладине (мал.), поднимание – опускание туловища (девочки).	2 ч.	
	Баскетбол.	12 ч.	
11-12 47-48 уроки	Стойки и перемещения в баскетболе.	2 ч. и в ходе урока	
13-14 урок	Остановка прыжком после ведения	2 ч.	
15-16 урок	Остановка в два шага после ведения.	2 ч.	
13-16 урок	Ловля и передача мяча. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча.	в ходе урока	
49-52 урок.	Броски мяча в щит от головы после ведения.	3 часа	
51-52 урок.	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления.	2 часа и в ходе урока	
15-16, 51-52 урок	Двусторонняя игра в баскетбол.	в ходе урока	
48-51 урок	Бросок в корзину с места, от плеча с отскоком от щита.	1 часа и в ходе урока	
	Волейбол.	14 ч.	

33-34 урок	Стойки и перемещения волейболиста.	2 ч. и в ходе урока.	
35-38 урок	Передача двумя руками сверху в парах.	4 ч. и в ходе урока.	
37 -40 урок	Передача двумя руками сверху в стену.	2 и в ходе урока	
41- 45 урок	Прием снизу двумя руками.	5 ч.	
46 урок	Контроль развития координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1 ч.	
60-64 урок	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	в ходе урока	
	Футбол.	6 ч.	
53-55 урок.	Удары у внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1 ч. и в ходе урока	
54-56 урок	Остановка мяча подошвой.	2 ч. и в ходе урока	
54-57 урок	Ведение мяча.	2 ч. и входе урока	
56-58 урок	Двусторонняя игра в футбол	1 ч. и в ходе урока	
	Гимнастика с основами акробатики.	15ч.	
18-21 урок	Кувырок вперед в группировке, ноги скрестно с последующим поворотом кругом и кувырком вперед.	2ч. и в ходе урока.	
20-23 урок	Стойка на лопатках.	2ч. и в ходе урока.	
22-25 урок	Акробатическая связка из 3-4 элементов: «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках из и.п. лежа на спине, кувырок назад, кувырок вперед.	4 ч. и в ходе урока.	
26-29 урок	Опорные прыжки через козла в ширину (мальчики) ноги врозь; прыжок в упор присев с поворотом налево, направо (девочки).	4 ч.	
28-31 урок	Лазание по канату (шесту) в два, три приёма.	2ч. и в ходе урока.	

32 урок	Контроль развития гибкости. Наклон в перед из положения сед с прямыми ногами.	1 ч.	
	Всего часов:	68 ч.	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Контрольные тесты по развитию физических качеств

		подтягивание	Бег 60 м.	Прыжок в длину с места	Бег 1500 м.	Метание мяча 150 гр.	Прыжок в высоту
мальчики	5	6 раз	10,0	170 см.	8,50	34 м. и больше	110 см
	4	5-4 раза	11,1	169-120 см.	9,59	33-21 м.	100-90 см

	3	3 раза	11,2	119 см.	10,0	20 м.	85 см
девочки	5	15 раз	10,4	155 см.	9,00	21 м. и больше	105 см
	4	14-9 раз	11,6	145-110 см.	9,01-10,29	20-15 м.	100-85 см
	3	8 раз	11,7	109 см.	10,30	14 м.	80 см.

Физическая культура 5 -7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, И. М. Туревский. Просвещение - 2014 г.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2018 г.

III. Ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет).

№	Испытания (тесты)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хорошо	Отлично
1	Бег на 60 м.	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м.	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
3	Подтягивание	3	4	7	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	13	18	28	7	9	14
5	Челночный бег 3x10 м.	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега	270	280	335	230	240	300
7	Поднимание туловища за 60 сек.	32	36	46	28	30	40

