

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДРУГАЯ ШКОЛА»  
(ЧОУ «ДРУГАЯ ШКОЛА», г.Пермь)

РАССМОТРЕНО:

Педагогический совет

Протокол №

от «\_\_»

\_\_\_\_\_ 2023 года

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

«Другая школа» О.Р. Никитина

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 5 класса**  
**на 2023-2024 учебный год**

Учитель физической культуры:  
Бурдин Дмитрий Валерьевич

Пермь, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов разработана на основе следующих документов:

- ✓ Утверждённого в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012);
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования.

### Учебно-методический комплект:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

**Цель программы:** 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.

### Задачи программы:

- ✓ Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- ✓ Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- ✓ Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. При работе с учащимися подготовительной группы учитываются ограничения, которые прописаны врачом в медицинских справках «о группе здоровья».

Учащиеся специальной медицинской группы занимаются вместе с классом, но в особом режиме – выполняют только те виды деятельности, которые им разрешены, с учетом ограничений по заболеваниям, а также выполняют реферативные работы по заданию учителя в соответствии с тематическим планированием рабочей программы.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

### Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- 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 организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты:**

Восновой школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

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

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжные гонки.

В рабочей графе «основы знаний о физической культуре» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о истории физической культуры и Олимпийского движения, режиме дня, личной гигиене, организации и планировании самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах. Основы знаний о физической культуре планируется преподавать в процессе учебных занятий.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрен мониторинг основных качеств учащихся, основанный на нормативных требованиях испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т.д.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

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

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 5 классов при двухразовых занятиях в неделю**

/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1	2 четверть	3 четверть	4 четверть
			четверть			
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
	Количество часов	68	18	14	20	16
	Базовая часть	58	18	14	20	10
.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
.2	Спортивные игры (Баскетбол)	16	8	-	8	-
.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	14	-	-
.4	Легкая атлетика	20	10	-	-	10
.5	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
	<b>Вариативная часть (Волейбол)</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

**Календарно-тематическое планирование  
для учащихся 5 класса при 2-х разовых занятиях в неделю**

№ ур о ка	Раздел программы	Основная направленность учебного материала	Название игр, игровые упражнения
<b>1 четверть</b>			
1	Лёгкая атлетика	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ, техника выполнения высоко старта, техника бега на короткие дистанции.	Салки на одной ноге Пустое место
2	Лёгкая атлетика	ОРУ специально-беговые, <b>бег 30 м с высокого старта – учет</b> , старт с опорой на одну руку – разучивание. Д.з. отжимания	Мячик кверху Одиннадцать
3	Лёгкая атлетика	Медленный бег, семенящий, прыжками с ноги на ногу, ускорения, бег 60 м со старта с опорой на одну руку, старт из разного положения (сидя, лежа, из упора лежа)	Прыгуны и пятнашки Перебежки
4	Лёгкая атлетика	ОРУ специальные прыжковые, <b>бег 60 м со старта с опорой на одну руку – учет</b> , прыжки в длину с места – совершенствование, Д.з. прыжки на скакалке.	Сильные и ловкие
5	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения на месте, ходьба в полу-приседе. в полном приседе, прыжки в длину с разбега - разучивание, <b>прыжок в длину с места - учет</b>	По расчету День и ночь
6	Лёгкая атлетика	ОРУ специальные прыжковые, прыжки в длину с разбега - совершенствование, <b>бег 300 м – учет</b> , Д.з. упражнения на растягивание (шпагат, полушпагат)	9 камушков
7	Лёгкая атлетика	ОРУ в парах на сопротивление, <b>прыжки в длину с разбега – учет</b> , метание мяча 150г с 2-3 шагов.	Сильный бросок
8	Лёгкая атлетика	Метание мяча 150 г с 2-3 шагов, передвижение в вися, круговая тренировка (отжимания, прыжки на скакалке, наклоны с касанием носков ног, приседания, поднимание ног в угол в вися)	Салки на одной ноге Метко в цель
9	Лёгкая атлетика	<b>Метание мяча 150 г с 2-3 шагов– учет</b> , Д.з. приседания на одной ноге «пистолет»	Бегуны и пятнашки
10	Лёгкая атлетика	<b>Бег 1500м - учет</b>	Догоняй-убегай
11	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие быстроты, ловкости, внимания, передачи мяча в движении в тройках с атакой кольца	Перебежка с выручкой
12	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие быстроты, ловкости, внимания, передачи мяча в движении в тройках - учет	Салки-стойки
13	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие физических качеств, различные передачи мяча в парах, ведение мяча в движении, <b>сгибание и разгибание рук в упоре лежа - учет</b>	Мяч капитану Борьба за мяч

14	Спортивные игры (баскетбол)	Различные передачи мяча в парах, ведение мяча в движении, броски мяча по кольцу после ведения Развитие быстроты, ловкости, внимания, передачи мяча в движении в тройках	Мяч капитану Коршун, насадка и цыплята Салки
15	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие физических качеств, броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок	Не давай мяча водящему
16	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие физических качеств, броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок Развитие физических качеств, ведение мяча змейкой и атака кольца - учет Развитие ловкости, действия игрока в защите	Передал-садись Пятнашке мяча не давай Салки
17	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие физических качеств, броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок - учет Броски мяча по кольцу после ведения, передачи в парах в движении - учет	Быстрые передачи Салки с ведением салки
18	Спортивные игры (баскетбол)	Броски мяча по кольцу после ведения, передачи в парах в движении Развитие физических качеств, ведение мяча змейкой и атака кольца Развитие ловкости, ведение мяча змейкой с защитником Соревнование с элементами баскетбола	Быстрые передачи
<b>2 четверть</b>			
19	Гимнастика	Развитие физических качеств, комплекс упражнений типа зарядки, кувырок вперед и назад слитно	Быстрая команда Правильно применяй ход Круговая эстафета
20	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением, Развитие физических качеств, комплекс упражнений типа зарядки, кувырок вперед и назад слитно, наклон вперед из положения стоя ногами на полу - учет	Прыжок и кувырок Смена мест Гимнастическая олимпиада
21	Гимнастика	Перестроения разведением и слиянием, Кувырок вперед и назад слитно, длинный кувырок прыжком с места(м), кувырок назад в полушпагат(д)	Фигуры Воробышки Не попадись Эстафеты с различными предметами
22	Гимнастика	Кувырок вперед и назад слитно - учет, длинный кувырок прыжком с места(м), кувырок назад в полушпагат(д)	Перетягивание каната Фигуры Снайперы
23	Гимнастика	Длинный кувырок прыжком с места(м), кувырок назад в полушпагат(д), стойка на голове и руках(м), с моста переход на одно колено(д)	Эстафета с кувырками Эстафета со скакалкой
24	Гимнастика	Длинный кувырок прыжком с места(м), кувырок назад в полушпагат(д) - учет, стойка на голове и руках(м), с моста переход на одно колено(д)	Перетягивание Придумай сам
25	Гимнастика	Стойка на голове и руках(м), с моста переход на одно колено(д), соединение из 3-4 элементов	Не дай обручу упасть



26	Гимнастика	Стойка на голове и руках(м), с моста переход на одно колено(д) - учет, соединение из 3-4 элементов	Прыжки с двумя скакалками Своевременный перехват
27	Гимнастика	Соединение из 3-4 элементов, сгибание и разгибание рук в упоре лежа - учет Соревнование с элементами гимнастики	Прыжок и кувырок Борьба на бревне Дружные тройки
28	Гимнастика	Соединение из 3-4 элементов (акробатическое) - учет	Сильные и ловкие Соблюдай равновесие Чехарда для мальчиков
29	Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах (м – параллельные брусья, д – разновысокие) Прыжки на скакалке (за 25 сек кол-во раз) – учет, шаги «Польки» на бревне (скамейке)	Эстафета с элементами равновесия Борьба на бревне Ловля кузнечиков
30	Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах (м – параллельные брусья, д – разновысокие), подтягивания на высокой перекладине(м), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине(д) - учет	Искусные перемахи
31	Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах (м – параллельные брусья, д – разновысокие), подъем туловища из положения лежа на спине - учет Упражнения на скакалках, шаги «Польки» на бревне (скамейке), Круговая тренировка	Переправа на перекладине Не пропусти условный сигнал
32	Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах (м – параллельные брусья, д – разновысокие), упражнения на скакалках, наклон вперед из положения сидя - учет	Переправа на перекладине Соблюдай равновесие Бег со скакалкой
<b>3 четверть</b>			
33	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход, Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции до 1 км, одновременный двухшажный ход км	Быстрый лыжник Лисий след Правильно применяй ход
34	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции до 1 км, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход - учет	Правильно применяй ход Лисий след Командная гонка
35	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход - учет, прохождение дистанции до 1 км, одновременный двухшажный ход,	Командная гонка Снайперы Буксиры
36	Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход – учет, прохождение дистанции до 2 км	Сильнее оттолкнись Кто быстрее Накат
37	Лыжная подготовка	Техника передвижений, спуск со склона в низкой стойке	Быстрая команда Кто быстрее Правильно применяй ход
38	Лыжная подготовка	Техника передвижений, спуск со склона в низкой стойке, торможение плугом, Техника передвижений, техника торможений, прохождение дистанции до 3 км	Быстрая команда У кого прямее линия Спуск с метанием снежков

39	Лыжная подготовка	Техника передвижений, спуски с поворотами, прохождение дистанции до 2 км	Змейка По местам За мной
40	Лыжная подготовка	Техника передвижений, развитие скоростных качеств, спуски с поворотами – учет, прохождение дистанции до 2 км	Маршевые салки Пятнашки на лыжах Накат
41	Лыжная подготовка	Техника передвижений, техника торможений, прохождение дистанции до 3 км	Подними предмет Соревнование по подвижным играм на снегу
42	Лыжная подготовка	Техника передвижений, спуск со склона в низкой стойке, торможение плугом, поворот плугом	Накат Подними предмет Маршевые салки Удержи равновесие
43	Лыжная подготовка	Техника передвижений, торможение плугом – учет, прохождение дистанции до 2 км Техника передвижений, поворот плугом - учет	Встречные старты Эстафета «Ёлочкой» У кого прямее линия
44	Лыжная подготовка	Соревнование по лыжной подготовке Техника передвижений, техника торможений, прохождение дистанции до 1 км	Все – за ведущим Правильно применяй ход Командная гонка
45	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте и в движении, змейкой	Салки в тройках Эстафета с ведением мяча Мяч капитану
46	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте и в движении, змейкой, повторение различных передач, из разных И.п.	Обойди мяч Мяч в корзину
47	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте и в движении, змейкой, повторение различных передач, из разных И.п., броски мяча с места	Салки с ведением по линиям Передал-садись
48	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча в движении змейкой – учет, атака кольца в движении	Салки с ведением Пройди защиту
49	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи в парах – учет, атака кольца в движении, штрафной бросок	Эстафеты с элементами баскетбола
50	Спортивные игры (баскетбол)	Атака кольца в движении – учет, штрафной бросок, передачи мяча в тройках «Восьмерка»	Буксиры Мяч капитану
51	Спортивные игры (баскетбол)	Штрафной бросок - учет, передачи мяча в тройках «Восьмерка»	Баскетбольный калейдоскоп Снайперы
52	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в тройках «Восьмерка» - учет, учебно-тренировочная игра 3*3	Борьба за мяч 3*3 Командная гонка

<b>4 четверть</b>			
<b>53</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	ОРУ с преодолением полосы препятствий, техника передачи мяча сверху Техника владения мячом, имитация игровых действий Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных), передачи мяча сверху через сетку	Скакуны Челнок
<b>54</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	ОРУ с преодолением полосы препятствий, техника передачи мяча сверху, техника приема мяча снизу Техника приёма и передачи мяча, подбрасывание мяча над головой в кругу диаметром 1 м (кол-во раз) Техника приёма и передачи мяча, подбрасывание мяча над головой в кругу диаметром 1 м (кол-во раз) - учет Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных), передачи мяча сверху и снизу	Вороны и воробьи Не урони мяч Поймай палку Кто самый ловкий Мяч над головой Поймай палку Кто самый ловкий Мяч над головой Поймай палку Кто самый ловкий Мяч над сеткой Подай и попади
<b>55</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	Техника передвижений, ОРУ с мячами, техника передачи мяча сверху, техника приема мяча снизу Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных), передачи мяча сверху и снизу <b>прыжок в длину с места - учет</b>	Передачи капитану Мяч над сеткой Кто самый ловкий Вороны и воробьи Скакуны Пионербол Кузнечики
<b>56</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	Техника передвижений, ОРУ с мячами, техника передачи мяча сверху, техника приема мяча снизу, нижняя прямая подача Техника владения мячом, прием мяча снизу после подачи, прием мяча снизу - учет Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных), передачи мяча сверху через сетку	Мяч над сеткой Подай и попади Двумя мячами через сетку Скакуны Соревнование по подвижным играм с мячом
<b>57</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	Техника передвижений, ОРУ с гимнастическими скакалками, техника приема мяча снизу, нижняя прямая подача, передача мяча сверху - учет	Пионербол Скакуны Пионербол Кузнечики
<b>58</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	ОРУ с гимнастическими скакалками, техника приема мяча снизу, нижняя прямая подача - учет	Скакуны Челнок Не урони мяч Поймай палку Кто самый ловкий Скакуны Пионербол Кузнечики Пионербол
<b>59</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний, ОРУ с гимнастическими скакалками, прыжок в высоту перешагиванием, <b>челночный бег 4*9 - учет</b>	Лапта
<b>60</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	ОРУ прыжковые, прыжок в высоту перешагиванием	Прыгуны и пятнашки Лапта с перебежками

61	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту перешагиванием – учет, метание мяча в цель с 6м из 5 попыток	Подвижная цель Бегуны и пятнашки
62	Лёгкая атлетика	Метание мяча в цель с 6м из 5 попыток – учет, техника выполнения старта с опорой на одну руку.	Охрана перебежек Русская лапта
63	Лёгкая атлетика	Бег 30 м с высокого старта – учет, ОРУ прыжковые, прыжки в длину с разбега	Быстро по местам Подвижная цель
64	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега, бег 60 м со старта с опорой на одну руку – учет	Посадка картофеля
65	Лёгкая атлетика	ОРУ прыжковые, прыжки в длину с разбега – учет, метание мяча 150 г на дальность	У кого дальше отскочит мяч Аисты Лапта с перебежками
66	Лёгкая атлетика	Метание мяча 150 г на дальность, эстафетный бег	Быстро по местам Посадка картофеля Прыгуны и пятнашки
67	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег, метание мяча 150 г на дальность - учет	Быстро по местам Лапта с перебежками
68	Лёгкая атлетика	Бег 1500 м – учет.	Черные и белые

Третий час (34 часа в год) посвящен изучению материала раздела «Ритмическая гимнастика».

### Учебно-тематический план

#### Учебно-тематический план (5-е классы)

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Танцевальная азбука	6	2	4
3	Основные движения разминки	10	2	8
4	Ча-Ча-Ча	3	1	2
5	Медленный вальс	2	1	1
6	Джайв	3	1	2
7	Фигурный вальс	10	2	8
8	итого	36		

### Содержание Первый год обучения(5-е классы)

#### Раздел 1. Ритмическая азбука

##### Тема 1.1:

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

**Тема 1.2:**

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

**Тема 1.3:**

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

**Тема 1.4:**

Элементы современного танца.

**Практика.** Волнообразные движения корпуса с шагами.

**Тема 1.5:**

Элементы народного танца.

**Практика.** Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте.

**Раздел 2. Музыка и танец.**

**Тема 2.1:**

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строеие музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

**Тема 2.2:**

Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.

**Практика.** Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

**Тема 2.3:**

Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Динамика (forte, piano) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

**Практика.** Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

**Раздел 3. Танцевальные композиции.**

**Тема 3.1:**

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

**Практика.**

- танец «Ча-Ча-Ча»: основной шаг, чеки, клюшка и веер.
- танец «Джайв»: звено, шассе, американский спин, смена мест
- «Медленный вальс»: малый квадрат, большой квадрат, перемены.

**Тема 3.2:**

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

**Практика.** Фигурный вальс.

- Балансе вправо и влево
- Балансе вперед и назад
- «Бабочка»

- Перестроения вальсовой дорожкой
- Перестроения вальсовым квадратом
- Перестроения в различные линии и фигуры

**Итоговое занятие**  
**Практика. Конкурс.**

Число	Тема урока	Кол-во часов
	Техника безопасности (поведение во время урока)	1
	Разминка (как подготовка к занятию)	1
	Координация. Ритмическая основа упражнений	1
	Развитие верхнего плечевого пояса	1
	Развитие коленного и голеностопного суставов	1
	Марш на месте и по кругу	1
	Волнообразные движения корпуса с шагами	1
	"Ковырялочка", елочка, гармошка; у мальчиков-присядка, у девочек-вращения	1
	Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи	1
	Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня	1
	Музыкальное вступление и начало движения.	1
	Вступление и маршировка	1
	Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный	1
	Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки	1
	Динамика музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки.	1
	Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков.	1
	Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу.	1
	Танец "ЧаЧаЧа» основное движение	1
	Танец «ЧаЧаЧа» чеки	1
	Танец " ЧаЧаЧа» клюшка и веер	1
	Медленный вальс: малый квадрат	1
	Медленный вальс: большой квадрат	1
	Джайв. Основной шаг. Звено и шоссе	1
	Джайв. Американский спин.	1
	Джайв. Смена мест	1
	Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.	1
	Фигурный вальс. Балансе вправо и влево.	1
	Балансе вперед и назад	1
	«Бабочка»	1
	Перестроения вальсовой дорожкой	1
	Перестроения вальсовым квадратом	1
	Дорожки шагов	1
	Перестроения в различные линии и рисунки	1
	Разучивание связок	1
	Работа в парах	1
	Итоговое занятие. Конкурс	1

Учитель имеет право вносить коррективы в учебно-тематическое планирование программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры», преподавание теории.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю

необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в	Не знание материала программы.

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	ошибки.	знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	---------	--	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена 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.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

## 4. Уровень физической подготовленности учащихся



Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный 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 определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовки, лёгкой атлетике – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ (5 класс)

по усвоению навыков, умений, развития двигательных качеств

Контрольные упражнения Тесты	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег, 30 м	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Челночный бег, 4*9	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	15	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	+9	+6	+3	+12	+9	+6
Бег, 1500 м	7,10	7,55	8,35	8,00	8,35	8,55
Учебные нормативы						
Бег, 60 м	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
Бег, 2000 м	9,3	10,0	10,25	11,3	12,0	12,3
Прыжки в длину с разбега	330	290	280	300	260	240

Метание мяча на дальность, м (вес150г)	34	28	25	22	18	14
Метание мяча в цель с бм из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах, 1 км	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах, 2 км	13,0	13,50	14,10	13,5	14,3	14,5
Прыжки на скакалке, 15 сек	34	32	30	38	36	34
Прыжки в высоту	100	95	85	95	85	75

## Список литературы

1. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа «Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей». -Министерство образования РФ, 1993.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011.
5. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».