

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района

ГБОУ гимназия №397 им. Г.В. Старовойтовой

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 9
от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором гимназии
Приказ от «28» августа
2025 г.
№ 309

Матвеева Т.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

Санкт-Петербург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 класса создана на основе следующих нормативных документов:

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании);
- Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 618);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171) ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171).
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 371);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (далее – Приказ № 115).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2

Характеристика учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Цель: 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:

- 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, самостоятельной организации физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса

Курс обеспечивает:

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение детей и подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов: 1. теоретического, 2. практического 3. контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

1. Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

2. Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

3. В содержании контрольно-оценочного раздела указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне физической культуры каждого ученика.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены разделами «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры». При этом в содержание каждого раздела включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта.

Формы организации занятий в основной школе-уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На

этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых.

Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки. Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Двигательное действие выполнено: правильно, точно, уверенно, легко, четко; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, точно соблюдал правила.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, со значительными ошибками, в играх допущена нерасторопность, неумение играть в команде.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

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 предметными, личностными и метапредметными результатами.

Предметные результаты

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 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 трудовой культуры:

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

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 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 основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать 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 качества 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 их 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть 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

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

Ученик 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять 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 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 баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурой) деятельностью, накоплении 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 деятельностью;
- способность активно включаться в современные 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 туристические 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 передвижений;
- 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 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 имеющихся 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

Метапредметные результаты проявляются в разных 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 долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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 образами 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.

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.

Содержание программы

Количество часов в год: 68.

Количество часов в неделю: 2.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть.

Для освоения базовых основ физической культуры в 5 классе отведено 34 часа (на базовую часть – 25 часов, на вариативную часть – 9 часов).

В 5 классе изучается Интегрированный курс ОБЖ и «Физическая культура для школьников 1-11 классов с различным уровнем здоровья», рассчитанный на 34 часа и составлен с учетом возраста и индивидуальных возможностей школьников. В программе большое место отводится подводящим упражнениям для развития основных физических качеств: силы, ловкости, гибкости, координации и др. Материал изложен так, что поможет учащимся освоить и закрепить технику упражнений из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).

Корректирующие упражнения направлены на укрепление здоровья учащихся, формирование правильной осанки и коррекцию фигуры, на выработку умений и навыков самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.

Содержание учебного предмета в 5 классе

№	Вид программног о материала	Количес тво часов	Планируемые результаты	
1	Базовая часть	34	Предметные	У УД
1. 1	Основы знаний о физической культуре.	В процесс е урока	- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - 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	Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам Регулятивные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой Познавательные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Коммуникативные: способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
1. 2	Легкая атлетика	7	выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях, беге и прыжках (в высоту и длину)	Личностные: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях Регулятивные: владение умением организации проведения соревнований по легкой атлетике Познавательные: владение знаниями терминологии легкой атлетики Коммуникативные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий
1. 3	Гимнастика с элементами акробатики.	6	- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять	Личностные: владение знаниями страховки во время занятий Регулятивные: владеть основой выполнения гимнастических упражнений Познавательные: владение знаниями о значении гимнастических упражнений для

			гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	сохранения правильной осанки, о развитии силовых способностей и гибкости Коммуникативные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий
1. 4	Кроссовая подготовка.	6	• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)	Личностные: владение навыками организации соревнований по кроссу Регулятивные: знать технику безопасности при проведении соревнований и занятий Познавательные: уметь оказывать помощь в судействе Коммуникативные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий
1. 5	Спортивные игры (волейбол)	6	• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Личностные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности Регулятивные: знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу Познавательные: владение знаниями терминологии по волейболу Коммуникативные: способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
2	Вариативная часть	9		
2. 1	Спортивные игры (баскетбол)		• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Личностные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности Регулятивные: знать правила и организацию проведения соревнований по баскетболу Познавательные: владение знаниями терминологии по баскетболу

				Коммуникативные: способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
	Всего часов	68		

Календарно-тематическое планирование 68 ч.

№ урока	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Примечание
1			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Спринтерский и эстафетный бег: старт, бег по дистанции, финиширование.	1		
2			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Техника спринтерского и длительного бега.	1		
3			Спринтерский и эстафетный бег: бег на результат 60 м.	1	зачет	
4			Техника спринтерского и длительного бега.	1		
5			Прыжок в длину способом «согнув ноги»: разбег с 7-9 шагов, отталкивание. Метание малого мяча.	1		
6			Техника спринтерского и длительного бега. Тест на 30 м.	1		
7			Бег на средние дистанции: 1000 м. Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места.	1	тест	
8			Тестирование.	1	тест	
9			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Равномерный бег 10'. Преодоление горизонтальных препятствий. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе.	1	тест	
10			Тестирование.	1	тест	
11			Равномерный бег 12'. Преодоление вертикальных препятствий. Учебная игра по пионерболу	1		
12			Прыжки. Тестирование.	1	тест	
13			Бег на результат: 2000 м. Учебная игра по пионерболу	1	зачет	
14			Прыжки.	1		
15			Инструктаж ТБ по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1		
16			Метание в горизонтальную цель.	1		
17			Висы. Строевые упражнения. Оценивание техники выполнения висов и подтягивание в висе.	1	зачет	
18			Метание в вертикальную цель. Тестирование.	1	тест	
19			Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1		
20			ТБ на уроке гимнастики. Корректирующие, ОРУ и строевые упражнения.	1		
21			Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	зачет	

			Оценивание техники выполнения опорного прыжка.			
22			Корректирующие, ОРУ и строевые упражнения. Тестирование.	1		
23			Акробатические упражнения.	1		
24			Прыжки.	1		
25			Акробатические упражнения. Оценивание техники выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках.	1	зачет	
26			Прыжки. Тестирование.	1	тест	
27			Инструктаж ТБ по волейболу. Передача мяча сверху 2 руками на месте. Игры- эстафеты с элементами волейбола.	1		
28			Висы и упоры. Тестирование.	1	тест	
29			Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками на месте. Игры- эстафеты с элементами волейбола. Оценивание техники выполнения стойки и передвижений. Учебная игра	1	зачет	
30			Висы и упоры. Зачет.	1	зачет	
31			Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками на месте и после передачи вперед. Прием мяча 2 руками снизу над собой. Оценивание техники выполнения передачи мяча сверху 2 руками в парах. Учебная игра в мини- волейбол.	1	зачет	
32			Тестирование.	1	тест	
33			Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками в парах. Прием мяча 2 руками снизу над собой и на сетку. Учебная игра в мини- волейбол.	1		
34			Тестирование.	1	тест	
35			Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками в парах. Прием мяча 2 руками снизу над собой и на сетку. Оценивание техники выполнения приема мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в мини- волейбол.	1	зачет	
36			Акробатические упражнения. Тестирование.	1	тест	
37			Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками в парах. Прием мяча 2 руками снизу над собой и на сетку. Оценивание техники выполнения нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в мини- волейбол.	1	зачет	
38			Акробатические упражнения. Тестирование.	1	тест	
39			Инструктаж ТБ по баскетболу. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте. Учебная игра в мини- баскетбол.	1		
40			Акробатические упражнения.	1		
41			Баскетбол. Оценивание техники стойки и передвижения игрока. Ловля мяча 2 руками от	1	зачет	

			грудь на месте в тройках. Ведение мяча на месте. Бросок 2 руками от головы после ловли. Учебная игра в мини- баскетбол.			
42			Акробатические упражнения. Зачет.	1	зачет	
43			Баскетбол. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в кругу. Ведение мяча в движении шагом. Бросок 2 руками от головы с места. Оценивание техники выполнения ведения мяча на месте. Учебная игра в мини- баскетбол.	1	зачет	
44			Акробатические комбинации.	1		
45			Баскетбол. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра в мини- баскетбол.	1		
46			Акробатические комбинации.	1		
47			Баскетбол. Бросок двумя снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Оценивание техники выполнения ведения мяча с изменением направления. Позиционное нападение. Учебная игра в мини- баскетбол.	1	зачет	
48			Акробатические комбинации. Зачет.	1	зачет	
49			Баскетбол. Бросок двумя снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Оценивание техники выполнения броска снизу в движении. Позиционное нападение. Учебная игра в мини- баскетбол.	1	зачет	
50			Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Тестирование.	1	тест	
51			Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча на месте. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в мини- баскетбол.	1		
52			Перемещения. Ловля и передача мяча. Зачет.	1	зачет	
53			Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Оценивание техники выполнения броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра в мини- баскетбол.	1	зачет	
54			Броски в кольцо	1		
55			Баскетбол. Оценивание техники выполнения броска одной рукой от плеча в движении. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 2 игроков в нападении. Учебная игра в мини- баскетбол.	1	зачет	
56			Сочетание приемов. Тестирование.	1	тест	
57			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 10'. Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места. Учебная игра	1		

			Пионербол.			
58			Тестирование.	1	тест	
59			Бег в равномерном темпе 12'. Преодоление препятствий. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Учебная игра Пионербол.	1		
60			Тестирование.	1	тест	
61			Бег на результат: 2000 м. Учебная игра Пионербол.	1	тест	
62			Корректирующие упражнения.	1		
63			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Спринтерский и эстафетный бег: высокий старт, бег по дистанции, финиширование	1		
64			Корректирующие упражнения.	1		
65			Спринтерский и эстафетный бег: высокий старт, бег по дистанции, финиширование, бег на результат 60 м.	1		
66			Корректирующие упражнения. Тестирование.	1	тест	
67			Прыжки в высоту. Метание малого мяча.	1	зачет	
68			ИНТ - итоговое занятие	1		

Итого: 68 ч.

Количество часов по плану	Количество часов по факту	Выполнение программы (нужное подчеркнуть)
		Программа выполнена за счет уплотнения
		Программа выполнена в полном объеме

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3	Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского – М. Просвещение, 2002. Учебник, допущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре 5 класс. Методическое пособие /А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – М.: Планета, 2020	Д
1.5	Физическое воспитание в школе/ авт.-сост. Е. Л. Гордияш и др.- Волгоград: Учитель, 2008	Д
1.6	Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005	Д
1.7	Справочник учителя физической культуры / авт.- сост. П. А. Киселев, С. Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2008	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического	Д

	воспитания 2001г.	
2.4	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
2.7	Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе / авт.-сост. М. В. Видякин - Волгоград: Учитель, 2004.	Д
2.8	Олимпийская летопись Петербурга/ авт.-сост. Т. В. Казанкина, С. С. Филиппов. - ИПК «ВЕСТИ», Санкт-Петербург, 2002.	Д
2.9	Физическая культура: 5-9 класс: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2007.	Д
2.10	Поурочные разработки по физкультуре: 5-9-классы. - М.: ВАКО, 2010.	Д
2.11	Физическая культура. 5 класс: Пособие для учителя. - М.: Айрис-пресс, 2004.	Д
2.12	Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-6-кл.: Пособие для учителя. - М.: Гуманитарное изд. центр ВЛАДОС, 2004.	Д
2.13	Нестандартные уроки физкультуры. 7 класс / сост. С. Е. Голомидова – Волгоград: Учитель – АСТ, 2004.	Д
2.14	Физкультура. 7 класс: Поурочные планы / авт.- сост. Г. В. Бондаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. - Волгоград: Учитель, 2005.	Д
2.15	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: методическое пособие. - М.: изд-во НЦЭНАС, 2006.	Д
2.16	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: методическое пособие. - М.: изд-во НЦЭНАС, 2003.	Д
2.17	Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004.	Д

2.18	Вячеслав Платонов. Моя профессия – игра. Книга тренера. - СПб: Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
3.2	Вячеслав Платонов. Моя профессия – игра. Книга тренера. - СПб: Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007	Д
3.3	Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России./ В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Мультимедийный компьютер	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая фотокамера	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Гантели наборные	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные	П

	баскетбольные щиты, мишени для метания)	
5.8	Мячи набивные весом 1 кг, 3 кг; малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч детский	К
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Стойка для штанги	Д
5.17	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	П
5.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	П
5.19	Сетка волейбольная	Д
5.20	Аптечка медицинская	Д
5.21	Коврик гимнастический	К
5.22	Штанги тренировочные	П
5.23	Планка для прыжков в высоту	Д
5.24	Стойки для прыжков в высоту	Д
5.24	Фишки	П
5.25	Стойки волейбольные	Д

5.26	Бревно гимнастическое высокое	П
5.27	Ворота для мини-футбола	П
5.28	Жилетки игровые цветные	П
6	Пришкольный стадион	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	П
6.2	Игровое поле для мини - футбола	П
6.3	Площадка игровая баскетбольная	П