

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6»

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры предметов естественно научного цикла и физического воспитания Протокол № 6 от 28.08.2024г. Руководитель кафедры _____ Феденева М.В.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Алистарова Н.И.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Лицей №6» _____ Е.В. Рябова Приказ №185/1 от «30»08.2024 г.
---	--	---

Рабочая программа
основного общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
предметная область «Физическая культура»
5а, 5б, 5в класс
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Анохин Анатолий Ильич
учитель физической культуры

Рубцовск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

Особенности оценивания по физической культуре

Критерии оценки успеваемости по разделам программы теоретическая часть:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшая неточность и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценку техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко

ичётко,наблюдаетсяскованностьдвижений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущенаоднагрубаяилинесколькомелкихошибок,приведшихкнеуверенномуинапряжённо мувыполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками,неуверенно,нечётко.

Итоговаяоценка.

Выставляетсязаусвоение темы,разделазачетверть,учебныйгод.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всехсоставляющихуспеваемости:знания,двигательныеуменияинавыки,сдвигивразвитиифизическихспособностей,уменияосуществлятьфизкультурно-оздоровительнуюдеятельность. Критериямиоценкипофизическойкультуреявляютсякачественныеиколичественныепоказатели.

Качественныепоказателиуспеваемости—этостепеньовладенияпрограммнымматериалом: знаниями,двигательными умениямиинавыками,способамифизкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественныепоказателиуспеваемости—

это сдвиг в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает все следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить

сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена

за любезно усвоенный программный материал: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных

способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования— в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Тестовые нормативы:

Проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. приложение 1)

Контрольные нормативы:

проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. (см. приложение 2)

Оценивание обучающихся, освобожденных от уроков физической культуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится с учетом письма Минобразования от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». В работе с данной категорией обучающихся соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход организации занятий. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность в выполнении доступных для них двигательных действий

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6-"	5,8-5,4	4,9-"	6,3-"	6,0-5,4	5-"
		13	5,9-"	5,6-5,2	4,8-"	6,2-"	6,2-5,5	5-"
		14	5,8-"	5,5-5,1	4,7-"	6,1-"	5,9-5,4	4,9-"
		15	5,5-"	5,3-4,9	4,5-"	6-"	5,8-5,3	4,9-"
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3-"	9,0-8,6	8,3-"	10-"	9,6-9,1	8,8-"
		13	9,3-"	9,0-8,6	8,3-"	10-"	9,5-9,0	8,7-"
		14	9-"	8,7-8,3	8-"	9,9-"	9,4-9,0	8,6-"
		15	8,6-"	8,4-8,0	7,7-"	9,7-"	9,3-8,8	8,5-"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145-"	165-180	200-"	135-"	155-175	190-"
		13	150-"	170-190	205-"	140-"	160-180	200-"
		14	160-"	180-195	210-"	145-"	160-180	200-"
		15	175-"	190-205	220-"	155-"	165-185	205-"
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300	700 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	950-"	1100-1200	1350-"	750-"	900-1050	1150-"
		13	1000-"	1150-1250	1400-"	800-"	950-1100	1200-"
		14	1050-"	1200-1300	1450-"	850-"	1000-1150	1250-"
		15	1100-"	1250-1350	1500-"	900-"	1050-1200	1300-"

Гибкость	Наклон	11	2ниже	6-8	10ивыше	4ниже	8-10	15ивыше
	впередиз	12	2-"	6-8	10-"	5-"	9-11	16-"
	положения	13	2-"	5-7	9-"	6-"	10-12	18-"
	стоя, см	14	3-"	7-9	11-"	7-"	12-14	20-"
		15	4-"	8-10	12-"	7-"	12-14	20-"
Силовые	Подтягивание навысокой перекладине извиса, кол- вораз (мальчики)	11	1	4-5	бивыше	-	-	-
		12	1	4-6	7-"	-	-	-
		13	1	5-6	8-"	-	-	-
		14	2	6-7	9-"	-	-	-
		15	3	7-8	10-"	-	-	-
	Нанизкой перекладине извисалежа, кол-вораз (девочки)	11	-	-	-	4ниже	10-14	19ивыше
		12	-	-	-	4-"	11-15	20-"
		13	-	-	-	5-"	12-15	19-"
		14	-	-	-	5-"	13-15	17-"
		15	-	-	-	5-"	12-13	16-"

Контрольные нормативы для учащихся 5 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров, сек.	5,2	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
Бег 60 метров, сек.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег, кросс 1000 метров, мин	5,00	5,30	6,00	5,30	5,50	6,20
Бег, кросс 1500 метров, мин	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Прыжок в длину с места	185	175	160	175	160	140
Метание мяча на дальность	30	26	24	20	18	13
Подтягивание	5	3	2	15	10	8
Прыжки через скакалку, 1 минута	85	75	65	90	85	80
Отжимание от пола	15	12	10	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	22	18	15	20	17	12
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
Челночный бег 3х10 метров	8,5	9,3	9,7	9,8	9,3	10,1
Лыжные гонки 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1.1	Знания о физической культуре	3	3 https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.zdd.1september.ru/
	Итого по разделу	3	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5
	Итого по разделу	5	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6
	Итого по разделу	6	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	6
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	10
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	8
	Итого по разделу	54	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1	1	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	1	
3	Олимпийские игры древности	1	1	
4	Режим дня	1	1	
5	Наблюдение за физическим развитием	1	1	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	1	
7	Определение состояния организма	1	1	
8	Составление дневника по физической культуре	1	1	
9	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	1	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	1	
11	Упражнения на развитие гибкости	1	1	
12	Упражнения на развитие координации	1	1	
13	Упражнения на формирование телосложения	1	1	
14	Упражнения утренней зарядки	1	1	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	1	
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	1	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	
19	Упражнения на гимнастической лестнице	1	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
20	Упражнения на гимнастической скамейке	1	1	
21	Бег на длинные дистанции	1	1	
22	Бег на длинные дистанции	1	1	
23	Бег на короткие дистанции	1	1	
24	Бег на короткие дистанции	1	1	
25	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	
27	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	
28	Метание малого мяча на дальность	1	1	
29	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	
30	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	
31	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	
32	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	
33	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1	
34	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1	
35	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	
36	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	
37	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	
38	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	
39	Техника ловли мяча	1	1	
40	Техника ловли мяча	1	1	
41	Техника передачи мяча	1	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
42	Техника передачи мяча	1	1	
43	Ведение мяча стоя на месте	1	1	
44	Ведение мяча стоя на месте	1	1	
45	Ведение мяча в движении	1	1	
46	Ведение мяча в движении	1	1	
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	
48	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	
49	Технические действия с мячом	1	1	
50	Технические действия с мячом	1	1	
51	Прямая нижняя подача мяча	1	1	
52	Прямая нижняя подача мяча	1	1	
53	Приём и передача мяча снизу	1	1	
54	Приём и передача мяча снизу	1	1	
55	Приём и передача мяча сверху	1	1	
56	Приём и передача мяча сверху	1	1	
57	Технические действия с мячом	1	1	
58	Технические действия с мячом	1	1	
59	Технические действия с мячом	1	1	
60	Технические действия с мячом	1	1	
61	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	1	
62	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	1	
63	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
65	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	1	
66	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	1	
67	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	1	
68	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура: 5 класс: учебник/ А.П.Матвеев.- 14-е изд., стер.- Москва:

Просвещение, 2024. - 142 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/> <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

<http://zdd.1september.ru/>