

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5  
п. Зеленолугский Мартыновского района  
Ростовской области



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Образовательная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень общего образования	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Класс	5 а, 5 б
Количество часов	67
Учитель	КЛОЧКО М. Г.
Учебный год	2020 – 2021

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре, программой Физическая культура. М.: Просвещение, 2012; А. П. Матвеев. Требованиями основной образовательной программы **основного общего образования ОУ**. Физическая культура входит в образовательную область «Физическая культура»

В соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом рабочая программа составлена на 67 часов (2 часа в неделю).

**Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура»** под редакцией А.П. Матвеев М.: Просвещение.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, 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 пере напряжения средствами физической культуры;

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

**В области нравственной культуры:**

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

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

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

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

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

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
  - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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

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

**В области физической культуры:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

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

**В области 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:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Планируемые результаты изучения учебного курса

### Знания о физической культуре

#### Выпускник 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 качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Выпускник получит возможность научиться:

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

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и 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.

#### **Выпускник 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Знания о физической культуре

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Число часов отводимых на данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>5 класс</b>			
<b>Знания о физической культуре</b>			
<p><b>История физической культуры.</b>  Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Знания о физической культуре.</b>  <b>Олимпийские игры древности.</b>  Миф о зарождении Олимпийских игр.  Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.  Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.  Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр  <b>Возрождение олимпийских игр.</b>  Как возрождались Олимпийские игры.  Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира, основные причины возрождения Олимпийских игр.  <b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.  <b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности  <b>Характеризовать</b> Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии - закона олимпийского движения в мире</p>
<p>Цель и задачи современного олимпийского движения.  Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения</p>		<p>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.  Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</p>	<p><b>Называть</b> основные цели Олимпийских игр и <b>раскрывать</b> их гуманистическую направленность.  <b>Объяснять</b> смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр</p>

<p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии</p>		<p>Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России</p>	<p><b>Раскрывать</b> историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. <b>Приводить</b> примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т.п.</p>
<p>Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх</p>		<p>Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</p>	<p><b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов</p>
<p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>		<p><b>Физическое развитие человека.</b> Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов. <b>Физическая подготовка.</b> Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.</p>	<p><b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», <b>приводить</b> примеры изменения его показателей, <b>сравнивать</b> показатели физического развития родителей со своими показателями. <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. <b>Определять</b> соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). <b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовка».</p>
<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её</p>		<p>Как формировать правильную осанку. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной</p>	<p><b>Определять</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно <b>объяснять</b> основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. <b>Характеризовать</b> упражнения по</p>

<p>нарушений</p>		<p>осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</p>	<p>функциональной направленности, <b>отбирать</b> их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. <b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, <b>планировать</b> их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p>		<p>Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. Основные правила развития физических качеств. Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий: Признаки утомления организма во время физической подготовки</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовленность». <b>Раскрывать</b> связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. <b>Определять</b> направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. <b>Характеризовать</b> основные показатели физической нагрузки и <b>дозировать</b> её величину в соответствии с этими показателями. <b>Раскрывать</b> основные правила развития физических качеств и <b>руководствоваться</b> ими при планировании занятий физической подготовкой. <b>Характеризовать</b> признаки утомления во время занятий физической подготовкой, <b>определять</b> степень утомления и <b>регулировать</b> величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков</p>
<p>Структура и содержание са-</p>		<p>Организация и планирование самостоятельных</p>	<p><b>Выделять</b> основные части занятий</p>

<p>мостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой</p>		<p>занятий по развитию физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока</p>	<p>физической подготовкой и <b>планировать</b> их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей</p>
<p><b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p>		<p><b>Физическая культура человека.</b> Режим дня. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся 5 класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня. Закаливание. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека</p>	<p><b>Объяснять</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. <b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня и учебной недели. <b>Определять</b> положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. <b>Соблюдать</b> правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
<p>Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека</p>		<p>Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.</p>	<p><b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки. <b>Подбирать</b> упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p>
<p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p>		<p>Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений</p>	<p><b>Характеризовать</b> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. <b>Составлять</b> комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной</p>

		для физкультминуток и определение их дозировки.	деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения физкультминуток и физкультпауз.
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>			
<b>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	В процессе урока	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.</b> Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой	<b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. <b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. <b>Выполнять</b> гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов		Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора	<b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. <b>Составлять</b> комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. <b>Различать</b> упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп
Физическая нагрузка и способы её дозирования		Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий	<b>Характеризовать</b> физическую нагрузку как мышечную работу, направленно

		<p>физической культурой. Способы дозирования. Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток). Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)</p>	<p>повышающую активность систем организма.  <b>Регулировать</b> физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.  <b>Записывать</b> с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.  <b>Составлять и оформлять</b> конспекты занятий оздоровительной физической культурой.  <b>Описывать</b> технику упражнений для утренней зарядки. <b>Выполнять</b> их в соответствующем темпе и ритме</p>
Оценка эффективности занятий физической культурой		<p>Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление</p>	<p><b>Формулировать</b> задачи занятий физической подготовкой и <b>подбирать</b> для их решения учебное содержание.  <b>Составлять</b> планы занятий физической подготовкой, <b>обеспечивать</b> индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения</p>
Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими		<p>Оценка физической подготовленности. Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся 5 классов. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером</p>	<p><b>Характеризовать</b> самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.  <b>Определять</b> целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. <b>Измерять и оформлять</b> результаты измерения показателей физического развития.  <b>Выявлять</b> приросты и <b>проводить</b> анализ</p>



<p>упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения</p>		<p>деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Простейшие способы измерения ЧСС. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление</p>	<p>их динамики по учебным четвертям (триместрам). <b>Регистрировать</b> показатели ЧСС. <b>Пользоваться</b> таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. <b>Определять</b> состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями <b>Проводить</b> тестирование основных физических качеств и <b>выявлять</b> уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). <b>Вести</b> дневник самонаблюдения. <b>Следить</b> за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности</p>
<b>Физическое совершенствование</b>			
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>		<p><b>Виды двигательной деятельности.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и <b>подбирать</b> соответствующую дозировку физической нагрузки. <b>Проводить</b> самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. <b>Выполнять</b> упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и</p>

		<p>Упражнения для укрепления глазных мышц.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения для растягивания мышц туловища.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</p>	<p><b>подбирать</b> соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки, <b>подбирать</b> соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями</p>
<p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки</p>	<p>Развитие гибкости. Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</p>	<p><b>Раскрывать</b> значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение развития координации движений.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>	
<p>Комплексы дыхательной</p>	<p>Дыхательная гимнастика.</p>	<p><b>Раскрывать</b> значение дыхательной</p>	

гимнастики		Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений	гимнастики. <b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры		Формирование стройной фигуры. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой	<b>Выполнять</b> упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него
Гимнастика для профилактики нарушений зрения		Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз	<b>Раскрывать</b> значение выполнения упражнений для глаз. <b>Выполнять</b> упражнения для глаз
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий	<b>Участвовать</b> в спортивно-оздоровительной деятельности
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств	<b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики и акробатики. <b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
Акробатические упражнения и комбинации		Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для 5 класса)	<b>Описывать</b> технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b> правильность их выполнения. <b>Демонстрировать</b> акробатическую

			комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники
Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики).		Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для 5 и 6 классов).	<b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способ их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)		Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для 4 и 5 классов)	<b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)		Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	<b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способ их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности
Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)		Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	<b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом

			эталонной техники.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)		Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)		Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	<b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Ритмическая гимнастика (девочки)		Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики	<b>Характеризовать</b> ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. <b>Составлять</b> индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и <b>характеризовать</b> особенности самостоятельного их освоения. <b>Демонстрировать</b> композиции ритмической комбинации под музыкальное

			сопровождение в условиях соревновательной деятельности
<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку		Лёгкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	<b>Описывать</b> технику выполнения старта с опорой на одну руку, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)
Спринтерский бег		Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	<b>Описывать</b> технику выполнения спринтерского бега, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
Гладкий равномерный бег		Техника гладкого равномерного бега	<b>Описывать</b> технику гладкого равномерного бега, <b>определять</b> её отличие от техники спринтерского бега, <b>анализировать</b> правильность выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега		Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом	<b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в

		«перешагивание»	условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
Метание малого мяча		<p>Техника метания малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени</p> <p>Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.</p> <p>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.</p> <p>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.</p> <p>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.</p> <p>Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>выполнять</b> упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>выполнять</b> упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>
Спортивные игры.		<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Спортивные игры как средство активного отдыха.</p> <p>Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</p>	<p><b>Раскрывать</b> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
Баскетбол		<p><u>Баскетбол</u></p> <p>Положительное влияние занятий баскетболом на</p>	<p><b>Использовать</b> игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и</p>

	<p>укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Техника передвижения в стойке баскетболиста.</p> <p>Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</p> <p>Техника остановки двумя шагами.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.</p> <p>Техника остановки прыжком.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.</p> <p>Техника ловли мяча после отскока от пола.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.</p> <p>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</p>	<p>досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки двумя шагами и <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки прыжком и <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ловли мяча после отскока от пола и <b>демонстрировать</b> её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</p> <p><b>Использовать</b> ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину</p>
--	--	--



			двумя руками снизу в условиях игровой деятельности
Ловля и передача мяча двумя руками от груди		Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	<b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Ведение мяча		Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для 5 и 6 классов)	<b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Бросок мяча двумя руками от груди		Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места	<b>Описывать</b> технику броска мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча двумя руками от груди
<b>Волейбол</b>		<u>Волейбол</u> Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол	<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
		Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие	<b>Использовать</b> игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.

		<p>упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.</p> <p>Техника приёма и передачи мяча.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния.</p> <p>Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол</p>	<p><b>Описывать</b> технику нижней боковой подачи, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Активно <b>взаимодействовать</b> с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p>
Прямая нижняя подача		<p>Техника прямой нижней подачи.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи</p>	<p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p>
Приём и передача мяча снизу двумя руками		<p>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу</p>	<p><b>Описывать</b> технику приёма, и передачи мяча снизу двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные</p>

			игры, эстафеты)
Передача мяча сверху двумя руками		Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
<b>Прикладно –ориентированная физкультурная деятельность.</b> Прикладно –ориентированная физическая подготовка		<b>Прикладно - ориентированная физическая подготовка.</b> Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма. Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики). Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий. Техника преодоления препятствий способом «наступление». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий	<b>Раскрывать</b> роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. <b>Описывать</b> технику лазанья по канату в два приёма, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. <b>Описывать</b> технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; <b>демонстрировать</b> их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. <b>Демонстрировать</b> способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. <b>Демонстрировать</b> технику преодоления

		<p>способом «наступление».</p> <p>Полосы препятствий естественного и искусственного характера</p>	<p>препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Выполнять</b> прикладные упражнения, <b>варьировать</b> способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Проявлять</b> качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений.</p> <p><b>Включать</b> прикладно - ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>		<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>

Календарно-тематическое

планирование

5 класс

№	Тема	Кол. час	Сроки		Домашнее задание.
			План	Фактически	
1 четверть					
1	История физической культуры. Высокий старт.	1	03.09		История физической культуры.
2	История физической культуры. Высокий старт.	1	07.09		История физической культуры.
3	История физической культуры. Бег на короткие дистанции 30 м.	1	10.09		История физической культуры.
4	История физической культуры. Бег на короткие дистанции 60 м.	1	14.09		История физической культуры.
5	Базовые понятия физической культуры. Техника прыжка в длину с разбега.	1	17.09		Базовые понятия физической культуры.
6	Базовые понятия физической культуры. Техника прыжка в длину с разбега.	1	21.09		Базовые понятия физической культуры.
7	Базовые понятия физической культуры. Техника прыжка в длину с разбега.	1	24.09		Базовые понятия физической культуры.
8	Базовые понятия физической культуры. Техника прыжка в длину с разбега.	1	28.09		Базовые понятия физической культуры.
9	Организация и проведение занятий физической культурой. Броски малого мяча на точность.	1	01.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
10	Организация и проведение занятий физической культурой. Броски малого мяча на точность.	1	05.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
11	Организация и проведение занятий физической культурой. Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	1	08.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
12	Организация и проведение занятий физической культурой. Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	1	12.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
13	Оценка эффективности занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег 1000м.	1	15.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
14	Оценка эффективности занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег 1000м.	1	19.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
15	Оценка эффективности занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег 1000м.	1	22.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.

16	Оценка эффективности занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег 1000м.	1	26.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
17	Оценка эффективности занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег 1000м.	1	29.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
2 четверть					
18	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	1	09.11	12.11	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
19	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	1	12.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
20	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	1	16.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
21	Опорные прыжки. Передвижения по напольному гимнастическому бревну.	1	19.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
22	Опорные прыжки. Передвижения по напольному гимнастическому бревну.	1	23.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
23	Опорные прыжки. Передвижения по напольному гимнастическому бревну.	1	26.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
24	Опорные прыжки. Передвижения по напольному гимнастическому бревну.	1	30.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
25	Висы. Развитие координации и силовых качеств.	1	03.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
26	Висы. Развитие координации и силовых качеств.	1	07.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
27	Висы. Развитие координации и силовых качеств.	1	10.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
28	Висы. Развитие координации и силовых качеств.	1	14.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
29	Прикладные упражнения.	1	17.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
30	Прикладные упражнения.	1	21.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
31	Прикладные упражнения.	1	24.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

32	Прикладные упражнения.	1	28.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
3 четверть					
33	Стойка волейболиста и передвижения; выход к мячу.	1	11.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
34	Стойка волейболиста и передвижения; выход к мячу.	1	14.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
35	Прием и передача мяча снизу.	1	18.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
36	Прием и передача мяча снизу.	1	21.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
37	Прием и передача мяча сверху.	1	25.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
38	Прием и передача мяча сверху.	1	28.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
39	Прямая нижняя подача.	1	01.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
40	Прямая нижняя подача.	1	04.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
41	Прямая нижняя подача.	1	08.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
42	Игра в волейбол по правилам.	1	11.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
43	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	15.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
44	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	18.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
45	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	22.02	20.02	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места.	1	25.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.



47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.	1	01.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
48	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи.	1	04.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
49	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	11.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	15.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
51	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	18.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
4 четверть					
52	Высокий старт.	1	29.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
53	Высокий старт.	1	01.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
54	Бег на короткие дистанции 30 м.	1	05.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
55	Бег на короткие дистанции 60 м.	1	08.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
56	Техника прыжка в длину с разбега.	1	12.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
57	Техника прыжка в длину с разбега.	1	15.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
58	Техника прыжка в длину с разбега.	1	19.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
59	Техника прыжка в длину с разбега.	1	22.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
60	Броски малого мяча на точность.	1	26.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
61	Броски малого мяча на точность.	1	29.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

62	Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	1	06.05	13.05	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
63	Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	1	13.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
64	Гладкий равномерный бег 1000м.	1	17.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
65	Гладкий равномерный бег 1000м.	1	20.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
66	Гладкий равномерный бег 1000м.	1	24.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
67	Гладкий равномерный бег 1000м.	1	27.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

по учебному предмету физическая культура

в 5 А, 5Б классе за 2 четверть 2020-2021 учебного года

Учитель Клочко Михаил Георгиевич

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактического проведения	Тема(ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки	Способ корректировки
18	09.11	12.11	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	2	1	Дополнительные каникулы	Объединение темы
19	12.11		Организующие команды и приемы.				

			Акробатические упражнения.				
--	--	--	----------------------------	--	--	--	--

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

по учебному предмету физическая культура

в 5а,б классе за 4 четверть 2020-2021 учебного года

Учитель Ключко Михаил Георгиевич

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактического проведения	Тема(ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки	Способ корректировки
62	06.05	13.05	Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	1	1	Нерабочие дни с 04.05 по 07.05.21г.	Объединение темы
63	13.05	13.05	Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	1			

