**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**средняя общеобразовательная школа №575 Приморского района Санкт-Петербурга**

197350, Российская Федерация, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга, муниципальный округ Коломяги, улица Лидии Зверевой, дом 3, корпус 2, строение 1

**Принята**

решением педагогического совета,
протокол от 16.06.2022 №8

**Утверждена**

приказом от 16.06.2022 №154

Документ подписан электронной подписью
Сведение о сертификате
**Сертификат:** 6e4a2b65f1f0bc0fd19de87de63485f4b28871b9
**Владелец:** Касавцова Елена Александровна
**Действителен:** с 17.08.2022 по 15.08.2027

# Рабочая программа
## по физической культуре
## для 5 класса
## (2022-2023 учебный год)

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов – 68

Рабочая программа разработана на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» с учетом требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

## 1. Пояснительная записка

**1.1.** Рабочая программа по информатике разработана в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №575 Приморского района Санкт-Петербурга на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

**1.2.** При создании рабочей 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма учащихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение учащимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации учащихся 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (2 часа в неделю в каждом классе).

**1.3.** На изучение предмета «Физическая культура» в пятом классе отводится 2 часа в неделю:

- 5 класс - 68 часов (34 учебные недели).

**1.4.** Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся».

## 2. Планируемые образовательные результаты

Изучение физической культуры в 5 классе направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

**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**

**Универсальные познавательные 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.

**Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

**Универсальные учебные регулятивные 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**
**5 класс**

К концу обучения в 5 классе учащийся 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»;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 3. Тематическое планирование

| Разделы, темы | | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Примерная, программа | Рабочая программа | |
| **1 класс** | | **99** | **99** | |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | | в процессе урока | https://resh.edu.ru/subject |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **Способы самостоятельной деятельности** | | в процессе урока | |
| **3.** | **Физическое совершенствование** | | в процессе урока | |
| **4.** | **Спортивно - оздоровительная физическая культура** | | | |
| 4.1. | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» | | **8** | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.2. | Модуль «Легкая атлетика» | | **16** | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.3. | Модуль «Лыжная подготовка» | | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 4.4. | Модуль «Спортивные игры» | | **10** | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.5. | Модуль «Плавание» | | **34** | |
| **5.** | **Прикладно–ориентированная физическая культура** | | в процессе урока | |

## 4. Содержание учебного предмета

### 5 класс
### (34 часа)

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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 «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 сверху 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, технических действий спортивных игр.

# *КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 КЛАСС*

| № п/п | | Тема урока | Планируемая дата | Дата проведения |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| **Спортивно - оздоровительная физическая культура** | | | | |
| ***Легкая атлетика*** | | | | |
| 1. | 1. | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Олимпийское движение в России. ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Строевые команды, перестроения из различных положений. Игра «Мини-футбол». | | |
| 2. | 2. | ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта. Игра «Футбол». Бег на 30 м. Бег на 60 м. | | |
| 3. | 3. | ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча на дальность. Игра «Пятнашки». Метание малого мяча на заданное расстояние. | | |
| 4. | 4. | ОРУ в парах. Упражнения на мышцы рук и плечевой пояс. Метание малого мяча с разбега. Прием нормативов для определения физического развития ребенка. Игра «Футбол». | | |
| 5. | 5. | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, через скакалку. Игра «Второй лишний». | | |
| 6. | 6. | ОРУ в игровой форме. Упражнения на мышцы рук и плечевой пояс. Прыжки через препятствие и через резинку различными способами. Игра «Вышибалы». | | |
| 7. | 7. | ОРУ змейкой. Специальные беговые упражнения. Бег на 500 м. Эстафеты с элементами прыжков и бега. Игра «Третий лишний». | | |
| 8. | 8. | Итоговый урок. ОРУ в движении. Строевые команды. Перестроения в движении и на месте, в круг, в шеренги и в колонны различными способами. Игровой урок | | |
| ***3.2.1. Гимнастика с основами акробатики*** | | | | |
| 9. | 1. | Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте и в движении различными способами (в круг, в шеренгу, в колонну) ОРУ в движении. Игра «Пятнашки». | | |
| 10. | 2. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. ОРУ в кругу. Упражнение на равновесие: «Ласточка». Стойка на лопатках без рук. Кувырок вперед слитно. | | |
| 11. | 3. | ОРУ змейкой. Упражнения на мышцы спины и шеи. Кувырок назад н слитно. Упражнения на мышцы шеи. Стойка на голове с поддержкой. Игра «Борьба за знамя». | | |
| 12. | 4. | Измерение индивидуальных показателей физического развития. ОРУ на месте. Акробатическая связка из 6 изученных элементов. | | |
| 13. | 5. | Упражнения утренней зарядки. ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок на гимнастического козла. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14. | 6. | ОРУ парами. Упражнения на мышцы рук, плечевого пояса. Подтягивания из виса стоя и лежа. Упражнения на мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Висы и упоры на перекладине. | | |
| 15. | 7. | ОРУ на внимание. Упражнения на равновесие на бревне. ОРУ на гибкость. Упражнения на равновесие на скамейке. Игра «Вышибалы». | | |
| 16. | 8. | Итоговый урок. ОРУ в кругу. Строевые команды. Комбинация из изученных элементов на равновесие. | | |
| ***3.2.3 Спортивные игры*** | | | | |
| 17. | 1. | Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ОРУ в движении. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Упрощённые правила баскетбола. Игра «Баскетбол». | | |
| 18. | 2. | ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой рукой, попеременно. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол». | | |
| 19. | 3. | ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления с использованием конусов. Броски двумя руками с места. Бросок мяча в кольцо, с двух шагов. Игра «Баскетбол». | | |
| 20. | 4. | ОРУ на осанку, бег, метания. ОРУ в движении. Специально прыжковые упражнения. Гандбол. Правила игры | | |
| 21. | 5. | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Игра в гандбол по упрощенным правилам. Действия двух нападающих против одного защитника. Тактические приемы. | | |
| 22. | 6. | ОРУ. Флорбол. Правила игры. Передачи и приемы партнеру. Ведение мяча. Учебная игра. | | |
| 23. | 7. | ОРУ с элементами единоборств. Основы техники удара мяча во флорболе. Передачи и приемы. Тактические приемы в нападении и защите. Ловля мяча вратарем. Учебная игра. | | |
| 24. | 8. | ОРУ в движении. Элементы техники перемещений стойке волейболиста, остановки. Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и в движении. Упрощённые правила волейбола. Подвижная игра «Мяч через сетку». | | |
| 25. | 9. | ОРУ с волейбольными мячами. Нижний прием и передача мяча. Техника подачи мяча снизу, 3-6 метров от сетки. Игра «Волейбол». | | |
| 26. | 10. | Итоговое занятие. ОРУ на формирование осанки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Подача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Волейбол». | | |
| ***3.2.2 Легкая атлетика*** | | | | |
| 27. | 1. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Коррекция осанки и телосложения. Строевые упражнения, перестроения. Игра «Захват флага». | | |
| 28. | 2. | Дневник самоконтроля. ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Третий лишний». | | |
| 29. | 3. | ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Эстафеты с элементами бега и прыжков с преодолением препятствий. Игра «Встречная эстафета с бегом». | | |
| 30. | 4. | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | низкого и высокого старта на короткие дистанции. Бег на 30 м, 60 м. Игра «Часовые и разведчики». | | |
| 31. | 5. | ОРУ в игровой форме. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние с 2-3 шагов. Игра «Второй лишний». | | |
| 32. | 6. | ОРУ в кругу. Прием нормативов для определения уровня физического развития. Бег на 1500м. | | |
| 33. | 7. | ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Бег на 2000м. Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол». | | |
| 34. | 8. | Итоговое занятие. Комплекс упражнений на улучшение физический качеств по нормам ГТО. Игровой урок. | | |
| ***Плавание*** | | | | |
| 35. | 1. | Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов. | | |
| 36. | 2. | ОРУ на суше. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. | | |
| 37. | 3. | ОРУ на суше. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. | | |
| 38. | 4. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 39. | 5. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 40. | 6. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 41. | 7. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 42. | 8. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 43. | 9. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 44. | 10. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 45. | 11. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 46. | 12. | ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости. | | |
| 47. | 13. | ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости. | | |
| 48. | 14. | ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости. | | |
| 49. | 15. | ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости. | | |
| 50. | 16. | ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости. | | |
| 51. | 17. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 52. | 18. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 53. | 19. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 54. | 20. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 55. | 21. | ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом. | | |
| 56. | 22. | Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П.И. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость. | | |
| 57. | 23. | Старт из воды. П.И. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость. | | |
| 58. | 24. | Старт из воды. П.И. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость. | | |
| 59. | 25. | Старт из воды. П.И. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость. | | |
| 60. | 26. | Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК | | |
| 61. | 27. | Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, П.И., развитие ФК | | |
| 62. | 28. | Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК | | |
| 63. | 29. | Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брассе. П.И., эстафеты с мячами, плавательными досками. | | |
| 64. | 30. | Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брассе. П.И., эстафеты с мячами, плавательными досками. | | |
| 65. | 31. | Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих, Заплыв к утопающему со спасательным кругом и его транспортировка. | | |
| 66. | 32. | Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция.<br>Плавание различными способами до 500м. | | |
| 67. | 33. | Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция.<br>Плавание различными способами до 500м. | | |
| 68. | 34. | Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция.<br>Плавание различными способами до 500м. | | |

## 5. Критерии оценивания учащихся по физической культуре

### Оценивание уровня знаний учащихся

| Отметка «5» | Отметка «4» | Отметка «3» | Отметка «2» |
|---|---|---|---|
| Ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | Ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Непонимание и незнание материала программы. |

Для оценивания уровня знаний учащегося используются: устный или письменный опрос, беседа, тестирование.

### Техника владения двигательными умениями и навыками

| Отметка «5» | Отметка «4» | Отметка «3» | Отметка «2» |
|---|---|---|---|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определиться исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

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

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

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | выполнения деятельности и оценивает итоги | | |

## Уровень физической подготовленности учащихся

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

| **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** |
|---|---|
| Координационные | Челночный бег 3х10 м. |
| Выносливость | Комплексное упражнение «Берпи» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя |
| Силовые | Поднимание туловища из положения лежа (девочки). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (мальчики) |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

| **Отметка «5»** | **Отметка «4»** | **Отметка «3»** |
|---|---|---|
| Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. |

Промежуточная аттестация (четверть, полугодие) учащегося определяется путем сложения среднего балла по его текущим отметкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют результат уровня роста физической подготовленности.

Внимание! Если учащийся имеет медицинское освобождение от уроков физической культуры (длительно) и не может выполнять практические задания на уроке, то текущий контроль и промежуточная аттестация учащегося осуществляются с учетом его теоретических знаний по разделу рабочей программы «Знания о физической культуре» в виде устного опроса или тестирования.

## 6. Учебно–методическое обеспечение образовательного процесса

### 6.1. Обязательные учебные материалы для учащегося

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих учебных пособий:

Виленский М. Я. Физическая культура.- М.: Просвещение

### 6.2. Методические материалы для учителя

Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-9 классы, автор: М.Я. Виленский, В.И. Лях,

## 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### 7.1. Учебное оборудование

Скамья гимнастическая
Стенка гимнастическая
Перекладина гимнастическая, школьная, разновысотная, универсальная, на растяжках
Секундомер настенный с защитной сеткой (табло электронное универсальное школьное)
Щит баскетбольный тренировочный
Ферма баскетбольная
Кольца гимнастические
Ворота гандбольные
Брусья гимнастические

Инвентарная, снарядная:
Сетка волейбольная массовая - 1 шт.;
Антенны с карманами для волейбола - 1 шт.;
Бревно гимнастическое тип 1 - 1 шт.;
Бревно гимнастическое тип 2 - 2 шт.;
Мостик гимнастический пружинный - 2 шт.;
Мат гимнастический – 50 шт.;
Тележка для матов - 1 шт.;
Защита на ворота минифутбольные - 1 шт.;
Перчатки вратарские – 2 шт.;
Стойки для прыжков в высоту - 2 шт.;
Место приземления для прыжков в высоту - 2 шт.;
Брусья – 6 шт.;
Турник металлический навесной на гимн.стенку – 6 шт.;
Доска для пресса с валиками для ног – 5 шт.;
Козел гимнастический - 2 шт.;
Сетка для большого тенниса – 1 шт.;
Конь гимнастический –1шт.;
Стойка баскетбольная мобильная - 2 шт.;
Канат для перетягивания - 2 шт.;
Стойки для тенниса - 2 шт.;
Стеллаж мячей – 3 шт.;
Коврик гимнастический – 80 шт.;
Консоль для ковриков -3 шт.;
Скакалка гимнастическая тип 1 – 50 шт.;
Скакалка гимнастическаят тип 2 – 50 шт.;
Палка гимнастическая – 70 шт.;
Обруч гимнастический – 50 шт.;
Обруч гимнастический тип 1 – 50 шт.;
Обруч гимнастический тип 2 – 20 шт.;
Стойка под обручи - 2 шт.;
Гантели
Флаги сигнальные – 15 шт.;
Дорожка разметочная - 2 шт.;
Рулетка измерительная - 2 шт.;
Мяч набивной – 13 шт.;
Стойка для набивных мячей – 1 шт.;
Коробка для мячей – 4 шт.;
Граната для метания тип 1 – 10 шт.
Граната для метания тип 2 – 10 шт.;

Мяч малый – 40 шт.;
Мяч для метания – 70 шт.;
Мишень навесная для метания – 4 шт.;
Палочки эстафетные – 3 шт.;
Сетка для переноса мячей – 5 шт.;
Мяч футбольный – 15 шт.;
Мяч футбольный соревновательный – 5 шт.;
Мяч футбольный для слабовидящих - 2 шт.;
Мяч гандбольный – 7 шт.;
Мячи баскетбольные тип 1 – 5 шт.;
Мячи баскетбольные тип 2 – 70 шт.;
Мячи баскетбольные тип 3 – 25 шт.;
Мячи баскетбольные тип 4 – 10 шт.;
Мячи баскетбольные тип 5 – 10 шт.;
Мяч волейбольный соревновательный – 20 шт.;
Мяч волейбольный тренировочный – 20 шт.;
Ракетка для большого тенниса- 4 шт.;
Мячи для большого тенниса – 4 шт.;
Лента финишная – 10 шт;
Насос двойного действия -6 шт.;
Жилетка игровая
Теннисный стол - 2 шт.;
Набор для настольного тенниса – 10 шт.;
Секундомер – 10 шт.;
Тумба прыжковая- 1 шт.;
Определитель высоты прыжка - 2 шт.;
Дуги для подлезания – 7 шт.;
Комплект для силовой гимнастики с подвижным стеллажом – 1 шт;
Стойки бадминтонные мобильные - 2 шт.;
Сетка для бадминтона - 2 шт.;
Набор для бадминтона – 20 шт.;
Упоры для отжиманий – 10 шт.;
Пьедестал – 1 шт.;
Лестница для функционального тренинга – 5 шт.;
Фишки для разметки поля – 1 шт.;
Конус тренировочный тип 1 – 20 шт.;
Конус тренировочный тип 2 – 10 шт.;
Конус тренировочный тип 3 – 10 шт.;
Втулка – 20 шт.;
Компрессор электрический – 1шт.;
Свисток металлический -10 шт.;
Ворота для флорбола неразборные - 1 шт.;
Сетка для флорбольных ворот – 1 шт.;
Мяч для флорбола – 50 шт.;
Клюшка для флорбола – 20 шт.
Бассейн (большой)
Ворота для водного поло - 2 шт.;
Мяч для водного поло профессиональный -3 шт.;
Мяч для водного поло тип 1 – 5шт.;
Мяч для водного поло тип 2- 5 шт.;
Скамья пластиковая - 10 шт.;
Термометр для воды5 шт.
Термометр комнатный 2 шт.;
Поплавок – 4 шт.;

Шест спасателя – 1 шт.;
Шест инструктора - 1 шт.;
Свисток пластиковый – 5 шт.;
Страховочный жилет 3 шт.;
Доска для плаванья – 50 шт.;
Обручи плавающие – 10 шт.;
Акватренер двойной с поясом – 2шт.;
Корзина тип 2 -1 шт.;
Стеллаж – 1 шт.;
Катушка для хранения 1 шт.;
Покрытие антискользящее
Лопатки для плаванья – 10 шт.;
Обручи с грузами – 3 шт.;
Мяч надувной – 10 шт.;
Колобашки – 10шт.;
Табло для плавания
Секундомер