

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Степановская средняя общеобразовательная школа»  
Верхнекетский район Томская область

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
МБОУ «Степановская СОШ»  
В.В. Исакова  
Приказ от 31.08.2020 г. № 87



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
5 класс

Количество часов - 102

Учитель Коробский Александр Валерьевич

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2018

2020г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**УМК:** «Школа России».

1. В. И. Лях. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
2. В. И. Лях Мой друг - физкультура: учебник для учащихся \5-7 классов /. - М.: Просвещение, 2006.
3. Примерные программы по учебным предметам в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. Л. Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры /. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
6. В. И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. 5-6 классы /. - М.: Вако, 2006.
7. В.Я. Виленский Физическая культура. 5 – 7 классы/. – М., Просвещение, 2015.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Основы знаний	В процессе уроков	<p><b>История физической культуры.</b> Основные этапы развития олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).</p> <p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как</p>	<p><b>Универсальными компетенциями</b> учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> </ul>

			<p>качественные характеристики освоенности движений.</p> <p>Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность).</p> <p>Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.</p> <p>Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и <b>обуви</b> в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	
2	Легкая атлетика	28	<p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).</p>	<p><b>Личностными результатами</b></p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>- формировать уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный</p>

		<p>Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).          Упражнения общей физической подготовки.          Низкий старт. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. Прыжок в высоту с разбега. Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).</p>	<p>смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> </ul>
--	--	---	--

3	Баскетбол	17		<ul style="list-style-type: none"> <li>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> </ul>
			<p>Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игры в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Сочетание приёмов, передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»</p>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;</li> <li>– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов</li> </ul>

4	Волейбол	17	<p>Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки. Перемещение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отражённого сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3 зону. Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру. Игра в волейбол.</p>	<p>спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;</li> <li>– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
---	----------	----	---	---



5	Гимнастика	20	<p>Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».</p> <p>Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Подъём переворотом силой (мал.), подъём переворотом махом (дев.) Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Подтягивание в висе (мал.), в висе лёжа (дев.). Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.</p>	<p><b>Универсальными компетенциями</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> </ul>
---	------------	----	--	--

6	Лыжная подготовка	20	<p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	
			<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной</li> </ul>

				<p>деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
--	--	--	--	---

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика	20
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные игры: Волейбол Баскетбол	17 17

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по план	Дата факт
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1		
2.	Бег по дистанции (60 -100 м).	1		
3.	Эстафетный бег.	1		
4.	Бег на результат (30 м )	1		
5.	Прыжок в длину с 5 – 6 беговых шагов	1		
6.	Учёт техники Прыжка в длину с 5 – 6 беговых шагов	1		
7.	Оценить технику метания мяча на дальность с разбега	1		
8.	Бег на результат 2 км м 01,5 км дев Метание мяча(150) на дальность.	1		
9.	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1		
10.	Оценка техники бега в равномерном темпе.	1		
11.	Преодоление вертикальных препятствий	1		
12.	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
13.	Преодоление вертикальных препятствий	1		
14.	Учёт бега 3 км мал., 2км дев..	1		
15.	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		
16.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1		
17.	Учебная игра в баскетбол	1		
18.	Бросок двумя руками от головы	1		
19.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
20.	Учебная игра в баскетбол	1		
21.	Позиционное нападение со сменной мест	1		

22.	Штрафной бросок	1		
23.	Учётный штрафной бросок	1		
24.	Учебная игра в баскетбол	1		
25.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
26.	Учебная игра в баскетбол	1		
27.	Личная защита в игровых взаимодействиях	1		
28.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1		
29.	Учебная игра в баскетбол	1		
30.	Взаимодействие двух игроков в защите» заслон»	1		
31.	Взаимодействие двух игроков в нападении	1		
32.	Учебная игра в баскетбол	1		
33.	Техника безопасности на уроке по гимнастике Переход с шага на месте на ходьбу в колонны и шеренге.	1		
34.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1		
35.	Равновесие на одной ноге , выпад вперед, кувырок назад	1		
36.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении	1		
38.	Эстафеты с элементами гимнастики	1		
39.	Учёт подтягивание в висе(мал), подтягивание в висе лежа(дев)	1		
40.	Лазание по канату в два приема	1		
41.	Прикладные упражнения	1		
42.	Прикладные упражнения	1		
43.	Прикладные упражнения	1		
44.	Из упора присев силой стойка на голове	1		

45.	Длинный кувырок вперед с 3х шагов разбега	1		
46.	Прыжок согнув ноги (козел в длину юн., прыжок боком (конь в ширину)дев	1		
47.	Оценка техники стойки на голове и руках (мал)., Оценка техники равновесии на одной ноге выпад вперед и кувырок вперед	1		
48.	Оценка техники длинного кувырка вперед с 3х шагов разбега(м) Мост и поворот в упор стоя на одной коленне(д)	1		
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки переменный двушажный ход	1		
50.	Переменный двушажный ход.	1		
51.	Эстафеты на лыжах	1		
52.	Одновременный двушажный ход.	1		
53.	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1		
54.	Эстафеты с этапом до 100 м	1		
55.	Одновременный одношажный ход			
56.	Переход с одного хода на другой.	1		
57.	Эстафеты на лыжах	1		
58.	Оценить технику перехода с одного хода на другой	1		
59.	Одновременный бесшажный ход	1		
60.	Оценить технику одновременного бесшажного хода	1		
61.	Попеременный двухшажный ход	1		
62.	Попеременный двухшажный ход	1		
63.	Подвижные игры на лыжах	1		
64.	Преодоление контр-уклонов	1		
65.	Преодоление контр-уклонов	1		
66.	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	1		

67.	Коньковый ход	1		
68.	Коньковый ход	1		
69.	Коньковый ход	1		
70.	Перемещение игрока	1		
71.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		
72.	Оценить технику передачу мяча сверху двумя руками в парах.	1		
73.	Нападающий удар	1		
74.	Нижняя прямая подача	1		
75.	Учебная игра в волейбол	1		
76.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке			
77.	Оценить технику нижней прямой подачи	1		
78.	Учебная игра в волейбол	1		
79.	Приём мяча отраженного сеткой	1		
80.	Игра в нападение через 3 ю зону	1		
81.	Учебная игра в волейбол	1		
82.	Прием мяча снизу в группе	1		
83.	Игра в нападении	1		
84.	Учебная игра в волейбол	1		
85.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1		
86.	Оценка передачи и мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1		
87.	Учебная игра в волейбол	1		
88.	Преодоление вертикальных препятствий	1		



<b>89.</b>	Преодоление препятствий Спортивная игра	1		
<b>90.</b>	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1		
<b>91.</b>	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	1		
<b>92.</b>	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.	1		
<b>93.</b>	Бег по дистанции	1		
<b>94.</b>	Эстафетный бег.	1		
<b>95.</b>	Бег на результат (60 м).	1		
<b>96.</b>	Финиширование	1		
<b>97.</b>	Промежуточная аттестация (Сдача контрольных нормативов).	1		
<b>98.</b>	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1		
<b>99.</b>	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1		
<b>100</b>	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	1		
<b>101</b>	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	1		
<b>102</b>	Бег в равномерном темпе. Промежуточная аттестация	1		

## Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки

Учащиеся 5 классов должны

### **Знать:**

- Когда и где зародились Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения, чемпионов Олимпийских игр;
- роль и значение физической культуры в формировании личности человека;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 30 и 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание». Передвигаться на лыжах до 5 км.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч 150 г с места и с разбега на дальность; метать теннисный мяч и малый мяч 150 г в горизонтальную и вертикальную цели с 6 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять висы, упоры, перевороты на перекладине, на параллельных брусьях (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (девочки) и длину (мальчики); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

#### **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

## Таблица баллов по физической культуре 5 класс

Дата	№ урока	Контрольное мероприятие	Балы (102)
	1	Бег 30 метров	2
	4	Прыжок в длину с места	2
	5	Бег на 60 метров	1
	7	Челночный бег 4х15 метров	2
	8	Бег на 1500 метров	1
	11	Наклон из положения сидя	3
	14	Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов	3
	16	Прыжок в длину с разбега.	2
	25	Оценка техники ведения. Оценка броска с двух шагов	9
	30	Техника выполнения кувырка вперед	5
	33	Техника выполнения кувырка назад	3
	37	Техника выполнения акробатического упражнения мост	4
	40	Техника выполнения лазания по канату	3
	43	Техника выполнения опорного прыжка на козла	3
	45	Техника выполнения вися лежа и вися присев	2
	52	Техника выполнения попеременного двухшажного хода	7
	54	Техника выполнения спуска со склона в основной стойке	2
	57	Лыжные гонки на 1 км:	3
	67	Техника выполнения торможения и поворота плугом и полуплугом.	10
	70	Лыжные гонки на 2 км	3
	76	Оценка техники передачи мяча сверху.	6
	78	Оценка техники приема мяча снизу.	2
	89	Бег 30 метров.	11
	91	Прыжки в длину с места.	2
	92	Прыжки в высоту с разбега	1
	94	Бег 60 метров.	2
	95	Челночный бег.	1
	98	Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов.	3
	100	Прыжки в длину с разбега.	2
	102	Бег на средние дистанции 1500м-2000д.	2

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УР  
 Резвых Т.П. / \_\_\_\_\_ /  
 «31» августа 2020 года

ПРИНЯТО  
 Решением педагогического совета  
 МБОУ «Степановская СОШ»  
 от «31» августа 2020 г. Протокол № 1

