

«ПРИНЯТА»

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 398
Протокол № 6 от «12» мая 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора
ГБОУ школы № 398
от «12» мая 2021 г. № 12-од

_____ Н.П.Колоколова

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №398
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: Физическая культура
Класс: **5 А, Б**
2021 – 2022 учебный год

Ф. И.О. учителя: **Антонова А.И.**
Категория: высшая

Ф. И.О. учителя: **Маторов В.В.**
Категория: отсутствует

Пояснительная записка.

Нормативно-правовую основу разработки учебного плана основного общего образования составляют следующие нормативные документы:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года №766 «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 9 апреля 2021 года №997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 12 апреля 2021 года №1013-р «О формировании календарного-учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 13 апреля 2021 года №03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные образовательные программы, на 2021-2022 учебный год»;
- Устава ОУ
- ООП ОУ
- Рабочая программа разработана на основе авторской программы В.И.Ляха и др., соответствующей Федеральному Государственному стандарту общего образования и допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ;

ЦЕЛЬ:

- укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

ЗАДАЧИ:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура учебного предмета задаётся в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медикобиологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ;

На уроки физической культуры в 5 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Коррекция программы проводится в течении учебного года.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА;

Формы организации физического воспитания в школе

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

1. Урок физической культуры. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т. д.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 3 раза в неделю по 40 мин каждый. Их основное содержание — двигательная деятельность.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей занятий.

Утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий — это комплексы из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин. Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, т. е. 2—3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

3. Внеклассные формы организации занятий. К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ГТО, мини-футбола; 4) школьные соревнования; 5) праздники физической культуры; 6) дни здоровья, плавания и т. д. Цель внеклассных форм занятия состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному

овладению материала программы по предмету «Физическая культура»; б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА);

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА);

Техника безопасности.

Занятия в спортивном зале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован огнетушителем и аптечкой. К занятиям допускаются учащиеся с основной и подготовительной мед группой прошедшие инструктаж по мерам безопасности.

Перед уроком мобильные телефоны и ценные вещи сдаются учителю в кабинет.

Заниматься можно только в спортивной форме.

Ногти должны быть подстрижены.

Входить и выходить из зала во время занятий можно только по разрешению учителя.

Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

Учащиеся, освобождённые от занятий, или без спортивной формы должны находиться в зале, сидеть тихо и не мешать заниматься другим, иметь учебник по физической культуре.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

УУД:

Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.

Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

Научатся соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; выполнять легкоатлетические упражнения (бег в равномерном темпе, спринтерский бег); организовывать и проводить эстафеты

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела.

УУД:

Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.

Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.

Личностные: понимают значение физического развития для человека

Научатся равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; технически правильно выполнять высокий старт, стартовое ускорение; технически правильно выполнить бег на короткую дистанцию.

Гимнастика.

Техника безопасности.

Спортивная форма должна быть удобной. На теле не должно быть посторонних предметов.

Спортивное оборудование должно быть исправным. Сложные гимнастические упражнения необходимо выполнять со страховкой.

Во время выполнения упражнений необходимо соблюдать порядок.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий, построение в шеренгу; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

УУД:

Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.

Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.

Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности

Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата

Легкая атлетика.

Техника безопасности. Спортивная форма должна соответствовать правилам лёгкой атлетики. Упражнения необходимо выполнять по команде. Во время беговых упражнений соблюдать дистанцию.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

УДД:

Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их существования.

Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.

Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; соблюдать правила взаимодействия с игроками

Лыжные гонки.

Техника безопасности. Спортивная форма должна соответствовать правилам лыжной подготовки. Лыжи и палки должны быть в исправном состоянии и подобраны по росту. Во время бега, соблюдать дистанцию.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

УДД:

Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.

Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.

Личностные: проявляют положительные качества

Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой

Спортивные игры.

Спортивная форма должна быть удобной. На теле не должно быть посторонних предметов.

Передачу мяча выполнять товарищу, который её ожидает.

Во время выполнения упражнений необходимо соблюдать порядок.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину;

подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

УДД:

Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.

Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные: ориентируются на общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Научатся:

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- организовывать и проводить подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. /

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися

стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

УУД:

Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.

Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.

Научатся организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Тематическое планирование.

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов	Кол-во к/р	Кол-во пр/р	Кол-во р/р
1	Лёгкая атлетика.	30	-	-	-
2	Гимнастика.	23	-	-	-
3	Спортивные игры	35	-	-	-
4	Лыжные гонки.	14	-	-	-
	ИТОГО	102	-	-	-

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Музыкальный центр.

Мультимедиа.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Для учеников:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 6-е изд.-М.:Просвещение, 2017.-239 с.
2. Электронные ресурсы, (интернет).Общая физическая подготовка школьников в домашних условиях.

Для учителя:

1. Рабочие программы «Физическая культура. Предметная линия учебников 5-7 классы», М. Я. Виленский, В. И. Лях, Москва «Просвещение», 2015.
2. «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга». Е. В. Попова, О. В. Старолаванникова, АППО СПб, 2016.
3. Рабочие программы «Физическая культура 5-7 классы. Рабочая программа по учебнику В. И. Ляха», Р. Р. Хайрутдинов, Волгоград, издательство «Учитель», 2015.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Тесты по физической культуре. Методическое пособие. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: под общ. ред. Е. В. Поповой. СПб АППО, 2016. – 182 с.

Рефераты на темы: Техника безопасности на уроках физической культуры, лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжные гонки, Олимпийские игры, здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, самоконтроль.

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 6-е изд.-М.:Просвещение, 2017.-239 с.

Приложение 1. Контрольные нормативы по физической культуре в 5 кл.

Контрольные упражнения	Оценки					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	юноши Мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса лежа (количество раз)	5	3	1	13	10	6
Прыжок в длину (см) с места, см	180	170	160	175	160	150
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Достать ладонями пол	Достать пальцами пола	Не касаться пола	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Не касаться пола
Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.5	5.8	6.1	5.6	6.0	6.3
Челночный бег 3*10м (сек)	8.8	9.0	9.3	9.3	9.5	9.7
Бег 1000 м	5.30	6.00	6.30	5.50	6.30	7.10

