

## **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в 5 классе.

### ***Предметные результаты:***

#### *Учащийся научится*

- характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;
- обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### Овладеет умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- в лыжной подготовке: выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, выполнять спуски и торможения;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

#### *Учащийся получит возможность научиться*

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- овладевать способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,

гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- овладевать способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- овладевать правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;

- овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### ***Метапредметные результаты:***

#### **Коммуникативные**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### **Познавательные**

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **Регулятивные**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**Планируемые результаты освоения междисциплинарных программ ООП ОО в рамках изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе**

***Коммуникативные***

- Определяет цели, составляет план совместной деятельности, распределяет функции участников, следует правилам и способам взаимодействия (под руководством учителя).
- Задаёт собеседнику вопросы на понимание его действий и выяснение необходимых сведений.
- Допускает существование других точек зрения. *Уважительно относится к мнению других, даже если с ним не согласен.*
- Формулирует и высказывает собственное мнение, аргументировано отстаивает свою точку зрения.
- Договаривается и приходит к общему решению в совместной учебной деятельности.
- Выделяет в услышанном тексте понятное и непонятное. Извлекает из услышанного информацию, заданную в явном и в неявном виде.

- Формулирует главную мысль услышанного текста. Формулирует выводы
- Составляет план услышанного текста: выделяет ключевые слова, делит текст на части, озаглавливает их.
- Комментирует свои действия и их порядок.
- Формулирует тему устного высказывания, при изложении придерживается темы и плана.
- *Формулирует выводы из собственного текста (под руководством учителя).*
- Грамотно строит высказывание в устной и письменной речи

#### ***Познавательные***

- Анализирует объекты, проводит сравнение, сериацию, классификацию по заданным критериям или самостоятельно, выбирая для этого основания и критерии. Устанавливает аналогии.
- Обобщает (объединяет объекты, выделяя их специфические признаки. подводит под понятие (распознаёт объекты, выделяет его существенные признаки, на их основе определяет принадлежность объекта к тому или иному понятию).
- Устанавливает причинно- следственные связи и зависимости в изучаемом круге явлений.
- Строит рассуждения, связывая простые суждения об объектах об объекте, его свойствах и связях.
- Использует модели, схемы и другие знаково- символические средства для решения задач. Читает информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы

#### ***Регулятивные***

- В сотрудничестве с учителем ставит новые учебные цели на основе соотнесения того, что известно и того, что ещё не известно. *Формулирует познавательную цель, Преобразует практическую задачу в познавательную.*
- Планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. *Описывает возможный результат и способ его достижения.*
- Выбирает рациональный способ решения задачи из ряда предложенных. *Выбирает рациональный способ в зависимости от условий.*
- Оценивает учебный результат, следуя установленным критериям .
- Осуществляет пошаговый и итоговый контроль, сравнивая способы действия и его результат с эталоном, требованиями конкретной задачи.
- Оценивает учебные действия в соответствии с учебной задачей и условиями её реализации.
- *Адекватно определяет причины успешности и неуспешности в деятельности, сопоставляя цель, деятельность и результат.*
- Корректирует действие по ходу его выполнения ( на основе сопоставления эталона, реального действия и его результата).
- *Фиксирует динамику собственных образовательных результатов в листе достижений с помощью учителя.*

#### ***Личностные***

- Называет основные факты истории РФ.
- Отличает государственную символику РФ, Омской области.
- Выполняет нормы и требования Правил внутреннего распорядка учащихся школы. Различает формы поведения, допустимые на уроке, на перемене, на улице.
- Идентифицирует себя как представителя определённой национальной культуры.
- Проявляет заботу о других.
- Ориентируется на образец хорошего ученика.
- Проявляет познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения задачи. Учится с опорой на внешние и внутренние мотивы.

- Интересуется профессиями.
- Осознанно выбирает поручения.
- Сопоставляет поступки свои и окружающих людей с моральными нормами и выполняет их.
- Сопоставляет поступки свои и окружающих людей с нормами здорового образа жизни. Соблюдает правила гигиены.

### **Программа "Формирование ИКТ- компетентности"**

#### ***Обращение с устройствами ИКТ***

- Включает и выключает устройства ИКТ, входит в операционную систему и завершает работу с ней.
- Входит в ЕОС " Дневник. ру".Использует ЕОС " Дневник. ру" в учебной деятельности.
- Соединяет устройства ИКТ под руководством учителя.

#### ***Фиксация изображений и звуков***

- Осуществляет фотосъемку и фиксацию звуков в ходе учебного исследования/эксперимента с помощью учителя.

#### ***Создание письменных сообщений***

- Набирает текст на родном языке в текстовом редакторе.
- Осуществляет комплексное редактирование текста: изменять шрифт, размер кегля, использует функции заливки.

#### ***Создание графических объектов***

- Создает графические объекты в соответствии с поставленной учебной задачей .
- Создает диаграммы различных видов с помощью компьютерных средств, задает и изменяет параметры диаграммы.
- *Отбирает графическую информацию с точки зрения эстетических параметров и технического качества.*
- *Составляет систему папок на индивидуальном ПК в соответствии с деятельностью.*

#### ***Создание, восприятие и использование гипермедиа сообщений***

- Создает разные виды сообщений: диаграммы, карты, текст. Отправляет виды сообщений другим пользователям.

#### ***Коммуникация и социальное взаимодействие***

- Составляет развёрнутый план презентации, выступает перед аудиторией с презентацией группового или индивидуального проекта.
- Использует возможности электронной почты для информационного обмена.
- Уважает информационные права других людей.
- Соблюдает нормы сетевого этикета.

#### ***Поиск и организация хранения информации***

- Ищет и отбирает информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, электронных библиотеках в контролируемом Интернете.
- Использует методы поиска в небольших базах данных.

### **Программа "Стратегии смыслового чтения и работа с текстом"**

#### ***Работа с информацией***

- Выделяет в письменном тексте (повествовании, описании, рассуждении) понятное и непонятное. Формулирует вопрос о том, что непонятно. Определяет тему и главную мысль текста.
- Ориентируется в соответствующих возрасту словарях и справочниках. *Объясняет непонятные слова с помощью контекста.*
- Составляет план прочитанного текста: выделяет ключевые слова, делит текст на части, озаглавливает их.

- Устанавливает порядок и место иллюстративного ряда в тексте. Ориентируется на условные обозначения в учебнике.
- *Использует формальные элементы текста (шрифт, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации.*
- *Извлекает информацию, представленную в неявном виде.*

#### **Интерпретация текста**

- Выполняет подробный и краткий пересказ прочитанного.
- Распознает главную идею или авторские намерения в тексте, когда требуемая информация в нём общеизвестна.

#### **Оценка текста**

- Формулирует несложные выводы, основываясь на тексте. Находит аргументы, подтверждающие вывод (под руководством учителя).
- *Составляет небольшие письменные аннотации, отзывы к тексту.*
- Эмоционально оценивает форму и содержание текста.
- Подвергает сомнению достоверность прочитанного текста (выявляет пробелы или лишнюю информацию). *Выявляет противоречивую информацию в работе с одним или несколькими источниками.*

#### **Чтение несплошных текстов**

- Находит отдельные части явно выраженной информации на одной простой карте, или линейном графике, или столбчатой диаграмме, которая включает в себя небольшой по объему вербальный текст в несколько слов или фраз.

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Омской области № 1569-ОЗ от 18 июля 2013 года «О регулировании отношений в сфере образования на территории Омской области», принят Постановлением Законодательного Собрания Омской области от 11 июля 2013 года № 218;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 31 декабря 2015 года № 1577);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 №81;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8.04.2015 №1\15);
- Основной образовательной программы основного общего образования БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 63";

- Устава БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 63»
- Рабочей программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я Виленский, В.И. Лях, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2013 г.

Учебник соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и реализует авторскую программу М.Я Виленский, В.И. Лях. Входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

В учебном плане БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №63» на преподавание курса изобразительного искусства в 5 классе выделено 3 часа в неделю. С учетом особенностей календаря учебного года и расписания уроков в 5А, 5Б, 5В, 5Г классах рабочая программа рассчитана на проведение 99 уроков, коррекция программы проведена за счет вариативной части «Кроссовая подготовка».

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическое развитие человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование (99 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  
Легкая атлетика (21 час)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Кроссовая подготовка (5 часов)**

Бег с преодолением препятствий. Бег 2000 м.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;



- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

*Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):*

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев-кувырок вперед - и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических разновысоких брусьях (девочки):*

Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке ;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.

Подъём "полуёлочкой".

Торможение "плугом".

Повороты переступанием.

Передвижение на лыжах 3 км.

### **Спортивные игры (37 часов)**

#### **Баскетбол (9 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол (9 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Спортивные (подвижные) игры (7 часов)**

- перестрелка, пионербол, футбол

#### **Бадминтон (12 часов)**

- держания (хватки) ракетки;
- хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки;
- игровые стойки; передвижение;
- подачи, удары.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общезначительная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы:* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		5
1	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Бадминтон	12
2.2	Спортивные (подвижные) игры	7
2.3	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>5</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>

**Уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	без	учета	времени	-	-	-