

Приложение к основной общеобразовательной программе  
**основного** общего образования Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа пос. Новоколхозное»

СОГЛАСОВАНА

На заседании методического объединения  
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»  
(Протокол № 6 от 30 мая июня 2020г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_  
Л.С. Щербакова

УТВЕРЖДЕНА

Директор  
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»

  
Финашина М.А.  


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре, 5 класс**

**Составитель: Величко Елена Николаевна**

238750, Калининградская область,  
Неманский район,  
Поселок Новоколхозное,  
Ул. Катаева, д. 3

2020 год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-классов разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.- М. Просвещение, 2012год);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре ( Примерная программа по физической культуре 5-9 классы. М. Просвещение, 2012 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-классов». В. И. Лях, А.А. Зданевич.- М. Просвещение, 2011год);

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

Обучение основам базовых видов двигательных действий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;

Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

## **II. Общая Характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение

дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе: Требованиях к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Примерной программы основного общего образования;

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 105 часов (35 учебных недель по 3 часа в неделю). В связи с неподходящими климатическими условиями Калининградской области и неполной оснащённостью спортивной базы МБОУ СОШ пос. Новоколхозное из этого компонента программы были исключены часы, отведённые на лыжную подготовку и элементы единоборств. Данные часы были распределены на другие виды программного материала, а именно: на лёгкую атлетику и спортивные игры.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика и кроссовая подготовка», «Спортивные игры», внутрипредметный модуль «Шахматы».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Итоговая аттестация проводится на основе четвертных, годовых оценок и промежуточной аттестации.

### **III. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе 3 часа в неделю. Согласно Федеральному стандарту на обязательное изучение тем программы отводится 105 часов. Введен модуль «Шахматы» (20 часов). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В данном классе 7 учащихся, все обучающиеся обучаются по основной образовательной программе. Уровень физической подготовленности средний.

### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и

организации здорового образа жизни. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, и представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты в области познавательной культуры:**

- ✓ Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- ✓ Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой;

**В области нравственной культуры:**

- ✓ Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения, активно включаться в совместные спортивные мероприятия;
- ✓ Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время спортивных занятий;

**В области трудовой культуры:**

- ✓ Умение планировать режим дня, проводить туристические походы;
- ✓ Умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду.

**В области эстетической культуры:**

- ✓ Умение длительно сохранять красивую осанку, желание поддерживать хорошее телосложение, умение передвигаться красиво. легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- ✓ Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития оздоровительных систем, достаточно полно и точно излагать содержание занятий спортивно- оздоровительной деятельности;
- ✓ Оценивать ситуацию и оперативно принимать решения во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- ✓ Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков, выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий;
- ✓ Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты в области познавательной культуры:**

- ✓ Понимание физической культуры как явления культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- ✓ Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

**В области нравственной культуры:**

- ✓ Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим нарушения состояния здоровья;
- ✓ Уважительное отношение к окружающим, проявление терпимости и толерантности при совместной деятельности;
- ✓ Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отвечать за результаты;

**В области трудовой культуры:**

- ✓ Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- ✓ Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность; Поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики утомления.

**В области эстетической культуры:**

- ✓ Восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- ✓ Понимание культуры движения человека, постижения жизненно важных двигательных умений;
- ✓ Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения.

**В области коммуникативной культуры:**

- ✓ Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- ✓ Владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- ✓ Владение умением логически грамотно излагать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**

- ✓ Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры;
- ✓ Владение широким арсеналом двигательных действий и упражнений из базовых видов спорта, активное их использование;
- ✓ Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности.

**В области познавательной культуры:**

- ✓ Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, их влияние на укрепление мира и дружбы;
- ✓ Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей и задач;
- ✓ Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

**В области нравственной культуры:**

- ✓ Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- ✓ Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- ✓ Способность преодолевать трудности. Выполнять задания в полном объеме;
- ✓ Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- ✓ Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

**В области эстетической культуры:**

- ✓ Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;

- ✓ Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культур движений, подбирать режимы физической нагрузки;
- ✓ Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, объективно их оценивать.

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

- ✓ Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- ✓ Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- ✓ Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **В области физической культуры:**

- ✓ Способность отбирать физические упражнения по их направленности, составлять индивидуальные комплексы;
- ✓ Способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки;
- ✓ Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать эффективность занятий.

## **V. Содержание учебного предмета**

### **История физической культуры.**

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

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Физическое совершенствование.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Комплекс гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол, футбол - игра по упрощенным правилам.

### Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости координации движений, быстроты.

**Баскетбол, волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Плавание.** Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники плавания, Развитие выносливости, и координационных способностей.

**Внутрипредметный модуль «Шахматы». Основы знаний .** Шахматная доска. Шахматные фигуры. Знакомство с игровым "полем". Краткая история шахмат. Техника матования одинокого короля. Мат в один, два, три и более ходов. Задачи на постановку мата в несколько ходов. Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры. Соревнования в группе.

## VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Наименование раздела программы	Количество часов				Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД деятельность учащихся	Материально-техническое обеспечение
		всего	Конт роль ная/ пром ежут очная	теори я	практика				
	Основы знаний о физической культуре					В процессе урока	<b>Личностные:</b> - внутренняя позиция на уровне положительного отношения к предмету и к школе; - ориентация на понимание причин успеха учебной деятельности <b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - различать способ и	1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012. 2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5–7 классов, автор М.Я.Виленский,	

								<p>результат действия. осуществление контроля процесса и результатов деятельности;</p> <p>- самоконтроль процесса и результатов деятельности.</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>- осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя;</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- ориентироваться на разнообразие способов задач;</p> <p>- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.</p> <p>умение применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>постановка вопроса, умение выражать свои мысли , учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</p>	<p>Москва: Просвещение, 2002.</p> <p>3. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2010.</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2012г.</p> <p>2. Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2012г.</p> <p>3. Физическая культура, 5-класс, А. П. Матвеев, Москва, 2012г.</p> <p>4. Физкультура, поурочные планы, 5-класс, Г. В. Бондаренкова, 2013г.</p>
	<b>спортивные игры</b>	30	5	3	22	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение технических приемов. Освоение</p>	<p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p><b>Использовать</b> правила</p>	<p>Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой</p> <p>Щиты баскетбольные навесные с</p>	



						индивидуальных и командных действий в игре.	закаливания организма в практике домашних занятий. <b>Общаться</b> и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. <b>Организовывать</b> проведение совместных подвижных и самостоятельных занятий и игр.	<b>Личностные:</b> - эстетические чувства Формирование социальной роли ученика. - Волевая саморегуляция - интерес к предметно-исследовательской деятельности, предложений и оценок учителей и товарищей; - оценка одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;	кольцами  Мячи Мячи баскетбольные для мини-игры Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные Табло перекидное Спортивный зал игровой
	<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>	26	10	2	14	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину, в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека <b>Использовать</b> правила закаливания организма в практике домашних занятий. <b>Общаться</b> и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. <b>Организовывать</b> проведение совместных подвижных игр		Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Рулетка измерительная (10м, 50) Площадка игровая развивающая
	<b>гимнастика</b>	17	4	2	11	История гимнастики. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		Бревно гимнастическое напольное Стенка

						<p>упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.. освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений</p>	<p>человека  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  <b>Координировать</b> движения в акробатических и гимнастических упражнениях.  <b>Демонстрировать</b> технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p>		<p>гимнастическая Козел  гимнастический Перекладина  гимнастическая Канат для лазанья с механическим креплением  Скамейка  гимнастическая Маты  гимнастические Мяч набивной (1 кг. 2 кг)  Скакалка  гимнастическая Палки  гимнастические Обруч  гимнастический</p>
	<b>Плавание</b>	12	1	1	10	<p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p>	<p><b>Овладевают</b> основными приемами плавания.  <b>Соблюдают</b> требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.  <b>Выполняют</b> контрольные упражнения и тесты.  <b>Применяют</b> плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>		

						Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.		
	<b>Внутрипредметный модуль «Шахматы»</b>	20		3	17	<p><b>Понимать и объяснять</b> термины: шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила.</p> <p><b>Осваивать</b> правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», лёгкие и тяжёлые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. <b>Владеть</b> принципами игры в дебюте.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Сравнивать, сопоставлять, анализировать, находить</b> общее и различие. <b>Обретать навыки</b> игры.</p>	шахматные доски с набором шахматных фигур шаблоны горизонтальных, вертикальных и диагональных линий шаблоны латинских букв (из картона или плотной бумаги) для изучения шахматной нотации	
	всего	105						

## VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-11 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	Государственная программа доктора педагогических наук А.П.Матвеев «Программа общеобразовательных учреждений физическая культура 5–11 классов», 2007г.  Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2013  Физическая культура . 5 класс: поурочные планы/авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко А.Ю.Уточкин.- Волгоград : Учитель, 2005.  Комплексная программа по физической культуре. Авторы: В. И. Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013 год.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	

<b>Экрано-звуковые пособия</b>			
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>Технические средства обучения</b>			
1	Аудиоцентр	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3	Сканер	Д	
4	Принтер лазерный	Д	
5	Копировальный аппарат	Д	
6	Цифровая видеокамера	Д	
7	Мультимедиапроектор	Д	
8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
4	Конь гимнастический	Г	
5	Перекладина гимнастическая	Г	
6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
7	Мост гимнастический подкидной	Г	
8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
9	Маты гимнастические	Г	
10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
11	Мяч малый (теннисный)	К-Г	
12	Скакалка гимнастическая	К	
13	Палки гимнастические	К	
14	Обруч гимнастический	К	
<b>Легкая атлетика</b>			
15	Планка для прыжков в высоту	Д	
16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	

<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
22	Сетка волейбольная	Д	
23	Мячи волейбольные	К- Г	
24	Табло перекидное	Д	
25	Мячи футбольные	Г	
26	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>			
1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
2	Площадка игровая развивающая(баскетбол, волейбол, мини-футбол)	Д	
<b>ВПМ «Шахматы»</b>			
1	шахматные доски с набором шахматных фигур	К	
2	шаблоны горизонтальных, вертикальных и диагональных линий	Д	
3	шаблоны латинских букв (из картона или плотной бумаги) для изучения шахматной нотации	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

### **VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 5 класс**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

***Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса***

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2км, мин	14.30	17.20
	Бег на 2000м, мин	10.30	-
	Бег на 1000м, мин	-	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	-
	Челночный бег 3*10м, с	8,2	8,8