

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

**Принято**  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

**Утверждаю**  
Генеральный директор  
Вяземская Е.К.  
Приказ от «29» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета «физическая культура»  
на 2022-2023 учебный год**

**Класс: 5**

**Уровень образования: основное общее образование**

**Уровень освоения программы: базовый уровень**

**Преподаватель: Серговицкий С.В.**

**Москва, 2022 г.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в полном соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287);
- примерной рабочей программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию и утверждённой протоколом № 1/22 от 18 марта 2022 г.;
- Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации (утверждённой на заседании коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 г. № ПК-1 вн);
- основной образовательной программой основного общего образования ЧУ ОО «Петровская школа»;
- программой воспитания ЧУ ОО «Петровская школа»;
- программой В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. М.: - Просвещение, 2019.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Общей целью школьного образования по физической

культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической,

психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В соответствии с учебным планом на изучение учебного предмета «физическая культура» в 5 классах отводится 68 часов.

## **2. Содержание учебного курса по физической культуре 5 класс**

### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

### **Раздел 2. Легкая атлетика**

#### **1. Беговые упражнения:**

Овладение техникой спринтерского бега:

История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега:

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

#### **2. Прыжковые упражнения:**

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

### 3. Метание малого мяча:

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания.

### 4. Развитие выносливости:

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

### 5. Развитие скоростно-силовых способностей:

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

### 6. Развитие скоростных способностей:

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

### 7. Знания о физической культуре:

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках

и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

8. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

9. Овладение организаторскими умениями:

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Раздел 3. Гимнастика**

1. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

2. Организующие команды и приёмы.

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

### 3. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

### 4. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

### 5. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.

Освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

### 6. Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

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

### 7. Акробатические упражнения и комбинации.

Освоение акробатических упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

### 8. Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с

гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

9. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

10. Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

11. Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

12. Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

13. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов,

акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

14. Овладение организаторскими умениями.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

#### **Раздел 4. Баскетбол**

1. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

3. Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

4. Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

5. Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

6. Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

7. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

8. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

9. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

10. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Раздел 5. Волейбол**

1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

3. Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. То же через сетку.

4. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

5. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

6. Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

7. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

8. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

9. Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

10. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

11. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

12. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

13. Знания о спортивной игре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

#### 14. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

#### 15. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Раздел 6. Гандбол**

#### 1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

#### 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

3. Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

4. Освоение техники ведения мяча.

5 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

5. Овладение техникой бросков мяча.

5 класс Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.

6. Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

7. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

8. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

9. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Раздел 7. Футбол.**

1. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.
2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
3. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
4. Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
6. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### 7. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

#### 8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **8. Раздел 8. Развитие двигательных способностей.**

1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и подвижных перемен.

Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость Упражнения для развития выносливости.

Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

2. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического

развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака,

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); гандбол;

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### 4. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Основы знаний	2	Библиотека МЭШ <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> Всероссийская олимпиада

			<p>ШКОЛЬНИКОВ</p> <p><a href="https://vos.olimpiada.ru">https://vos.olimpiada.ru</a></p> <p>Московская олимпиада школьников</p> <p><a href="https://mos.olimpiada.ru">https://mos.olimpiada.ru</a></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p> <p>Спортивная Россия</p> <p><a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a></p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p><a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a></p>
2	Лёгкая атлетика	11	<p>Библиотека МЭШ</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a></p> <p>Всероссийская олимпиада школьников</p> <p><a href="https://vos.olimpiada.ru">https://vos.olimpiada.ru</a></p> <p>Московская олимпиада школьников</p> <p><a href="https://mos.olimpiada.ru">https://mos.olimpiada.ru</a></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p> <p>Спортивная Россия</p> <p><a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a></p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p><a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a></p> <p>Легкая атлетика</p>

			<a href="https://rusatletik.ru">https://rusatletik.ru</a>
3	Гимнастика	8	<p>Библиотека МЭШ  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a></p> <p>Всероссийская олимпиада школьников  <a href="https://vos.olimpiada.ru">https://vos.olimpiada.ru</a></p> <p>Московская олимпиада школьников  <a href="https://mos.olimpiada.ru">https://mos.olimpiada.ru</a></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p> <p>Спортивная Россия  <a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a></p> <p>Спорт в школе и здоровье детей  <a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a></p> <p>Спорт, физическая культура  <a href="https://sportyfi.ru">https://sportyfi.ru</a></p>
4	Баскетбол	10	<p>Библиотека МЭШ  <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a></p> <p>Всероссийская олимпиада школьников  <a href="https://vos.olimpiada.ru">https://vos.olimpiada.ru</a></p> <p>Московская олимпиада школьников  <a href="https://mos.olimpiada.ru">https://mos.olimpiada.ru</a></p> <p>Всероссийский физкультурно-</p>

			<p>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p> <p>Спортивная Россия</p> <p><a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a></p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p><a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a></p> <p>Спорт, физическая культура</p> <p><a href="https://sportyfi.ru">https://sportyfi.ru</a></p>
5	Волейбол	10	<p>Библиотека МЭШ</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a></p> <p>Всероссийская олимпиада школьников</p> <p><a href="https://vos.olimpiada.ru">https://vos.olimpiada.ru</a></p> <p>Московская олимпиада школьников</p> <p><a href="https://mos.olimpiada.ru">https://mos.olimpiada.ru</a></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p> <p>Спортивная Россия</p> <p><a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a></p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p><a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a></p> <p>Спорт, физическая культура</p> <p><a href="https://sportyfi.ru">https://sportyfi.ru</a></p>
6	Гандбол	9	Библиотека МЭШ

			<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a></p> <p>Всероссийская олимпиада школьников</p> <p><a href="https://vos.olimpiada.ru">https://vos.olimpiada.ru</a></p> <p>Московская олимпиада школьников</p> <p><a href="https://mos.olimpiada.ru">https://mos.olimpiada.ru</a></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p> <p>Спортивная Россия</p> <p><a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a></p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p><a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a></p> <p>Спорт, физическая культура</p> <p><a href="https://sportyfi.ru">https://sportyfi.ru</a></p>
7	Футбол	10	<p>Библиотека МЭШ</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a></p> <p>Всероссийская олимпиада школьников</p> <p><a href="https://vos.olimpiada.ru">https://vos.olimpiada.ru</a></p> <p>Московская олимпиада школьников</p> <p><a href="https://mos.olimpiada.ru">https://mos.olimpiada.ru</a></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p> <p>Спортивная Россия</p>

			<a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a> Спорт в школе и здоровье детей <a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a> Спорт, физическая культура <a href="https://sportyfi.ru">https://sportyfi.ru</a>
8	Развитие двигательных способностей	8	Библиотека МЭШ <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> Всероссийская олимпиада школьников <a href="https://vos.olimpiada.ru">https://vos.olimpiada.ru</a> Московская олимпиада школьников <a href="https://mos.olimpiada.ru">https://mos.olimpiada.ru</a> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Спортивная Россия <a href="https://www.infosport.ru">https://www.infosport.ru</a> Спорт в школе и здоровье детей <a href="https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5">https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</a> Спорт, физическая культура <a href="https://sportyfi.ru">https://sportyfi.ru</a>
	Итого	68	

Рабочая программа составлена с учетом программы воспитания ЧУ ОО «Петровская школа»:

№	Организация/консультации/участие в мероприятии
---	--

	Включение элементов воспитательной работы в урочную деятельность
1	Городские проекты: «Субботы Московского школьника»
2	Мероприятия: Профилактика травматизма, Здоровый образ жизни
3	Спортивные старты, эстафеты, акции
4	Проект «Здоровый урок физической культуры»
5	ГТО
6	Интерактивные викторины, квизы и т.п.
7	Проект «Больше, чем урок!»
8	Мероприятия: История развития спорта