

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному курсу**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**Классы: 5**

**Автор составитель:**  
**Тупицына Ольга Николаевна**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО курса**

### **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;
- соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- 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;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### *Универсальные познавательные действия:*

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- 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;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов 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:*

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических

упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения.

*Универсальные учебные регулятивные действия:*

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью;
- выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений;
- 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой ;

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- 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»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- 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);  
**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.

## Содержание учебного курса 5 класс «Общая физическая подготовка»

### *ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### *СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

### *ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ*

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
 Спортивные игры.  
 Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
 Прикладно-ориентированная подготовка.  
 Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах. Спуски.  
 Подъемы.

### Тематическое планирование.

№	Тема урока	Количество часов
<b>Баскетбол</b>		<b>7</b>
1.	ИТБ-занятия в спортивном зале. Баскетбол.	1
2.	Передвижение игрока. Повороты с мячом . Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
3.	Развитие координационных способностей. Правила игры. Входная диагностическая работа.	1
4.	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху.	1
5.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
6.	Передача мяча одной рукой от плеча. Личная защита. Учебная игра.	1
7.	Бросок двумя руками от головы с места. Учебно-тренировочная игра.	1
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>2</b>
8.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	
9.	Челночный бег 4*9	
<b>Волейбол</b>		<b>5</b>
10.	ИТБ. Стойки и перемещения игроков, Передача мяча сверху двумя руками.	1
11.	Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча с низу, подача мяча	1
12.	Нижняя прямая подача.	1
13.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
14.	Учебно-тренировочная игра, волейбол. Диагностическая работа за 1 полугодие.	1

	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
15.	ИТБ Силовая подготовка. Совершенствовать акробатическое соединение у мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек — мост из положения стоя — встать	1
16.	Совершенствовать акробатическое соединение . У мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек — мост из положения стоя — встать	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>9</b>
17.	ИТБ. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1
18.	Техника одновременных ходов. Эстафеты.	1
19.	Повороты переступанием.	1
20.	Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
21.	Техника попеременного чегырёхшажного хода.	1
22.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2.5 км без учета времени.	1
23.	Эстафеты.	1
24.	Развитие выносливости.	1
25.	Урок-соревнование. Прохождение дистанции 1.5 м с учетом времени.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>4</b>
26.	ИТБ Нападающий удар при встречных передачах.	1
27.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
28.	Учебная игра.	1
29.	Совершенствование нападающего удара.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>5</b>
30.	ИТБ Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков.	1
31.	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
32.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
33.	Промежуточная аттестация-зачёт.	1
34.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1

