

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Корткерос

Рассмотрена
на заседании ШМО учителей
Физической культуры
МОУ «СОШ» с. Корткерос
Руководитель ШМО
А.В. Вишератин
/Ф.И.О./

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ» с. Корткерос

/Л.В. Шевелева/
Приказ № ОД-02/300822 от 30.08.2022г.

Протокол № 1 от 26 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5 класс

Основное общее образование
(уровень образования)

1 год
(срок реализации программы)

Составлена в соответствии с

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287.

Калинина Маргарита Владимировна
учитель физической культуры

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу, должность)

Корткерос, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 класса 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 целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов

содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения, организующие команды и приемы. ОРУ с предметами и без. Лазание по канату.

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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:

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

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 физкультурминутки, 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»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов			ЭОР	Воспитат. мероприятия по предмету
		всего	Оценочные процедуры (к/р, пров. раб, пром. атт. и др)	Практические (лабораторные) работы		
1	Легкая атлетика	23	-	-	РЭШ	Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных
2	Гимнастика с элементами акробатики	7	-	-	РЭШ	
3	Спортивные игры	26	-	-	РЭШ	
4	Лыжная подготовка	11	-	-	РЭШ	
5	Плавание	2	-	-	РЭШ	

6	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока		-	РЭШ	привычек; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

Приложение 1.

Поурочное планирование (КТП для ГИС ЭО).

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов			ЭОР	Воспитат. мероприятия по предмету
		всего	Оценочные процедуры (к/р, пров. раб, пром. атт. и др)	Практические (лабораторные) работы		
Раздел 1 Легкая атлетика						
1.1.	Т.Б. Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 мет. История Л.А.	1	-	-	РЭШ	<p>Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; 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;</p> <p>Знакомство с</p>
1.2.	Ускорение с низкого старта, бег до 40 мет. Зарождение О.И.	1	-	-	РЭШ	
1.3.	Низкий старт, финиширование. Бег на результат 60 мет. Минифутбол.	1	1	-	РЭШ	
1.4.	Бег на средние дистанции. 1000мет-учет. Физическое развитие человека	1	1	-	РЭШ	
1.5.	Т.Б. прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег 30 мет-учет	1	1	-	РЭШ	
1.6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3х10мет-учет.	1	1	-	РЭШ	
1.7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места-учет	1	1			
1.8.	Прыжок в длину с разбега –учет. Метание теннисного мяча с места.	1	1			

1.9	Т.Б. Метание теннисного мяча с места. Физическая культура человека.	1				рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития Точности движения
1.10.	Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность-учет.	1	1			
1.11.	Т.Б. на уроках Л.А. Высокий, низкий, средний старт. Мини-футбол.	1				
1.12.	Техника высокого, среднего, низкого старта. Пресс за 1 мин-учет.	1	1			
1.13.	Развитие быстроты, низкий старт, спринтерский бег. Челночный бег 3x10 мет.-учет	1	1			
1.14.	Развитие быстроты. Бег с ускорением 30-40 мет. Бег 60 мет-учет.	1	1			
Итоги по разделу 23/14		14				
Раздел 2 Гимнастика 7ч						
2.1.	Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке «Русская лапта».	1				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 технику
2.2.	Организуемые команды и приемы. Прыжки на скакалке – учет.«Русская лапта».	1				
2.3.	Упражнения и комбинации на гимнастической стенке.	1				
2.4.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивание – учет.	1	1			

2.5.	Опорный прыжок. Отжимание. Прикладно-ориентированные упражнения.«Русская лапта»	1				выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию,
2.6.	Акробатические упражнения и комбинации. Отжимание – учет. Прикладно-ориентированные упражнения	1	1			анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинацииОписывать технику выполнения всех элементов.
2.7.	Развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату.Пресс – учет. «Русская лапта».	1	1			Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Итого по разделу		7				

Раздел 3. Спортивные игры(волейбол) 14ч

3.1.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1				Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
3.2.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1				
3.3.	Прием и передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты.	1				
3.4.	Передача двумя руками сверху на месте – учет. Мини-волейбол	1	1			
3.5.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1				
3.6.	Приём мяча двумя руками снизу на месте, с перемещением. «Пионербол»	1				
3.7.	Освоение техники нижней прямой подачиМини-волейбол.	1				

3.8.	Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача – обучение, в парах.	1				
3.9.	Приём с подачи. Комбинации из освоенных элементов.«Пионербол».	1				
щ	Нижняя прямая подача – учет.«Пионербол».	1	1			
3.11.	Освоение техники прямого нападающего удара. Мини-волейбол.	1				
3.12.	Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1				
3.13.	Передачи сверху в парах – учет.	1	1			
3.14.	Освоение тактики игры	1				
Итого по разделу 26/14		14				

Раздел 4 Лыжная подготовка 11ч

4.1.	ТБ на уроках, температурный режим, требования к одежде подбор инвентаря. Подвижные игры.	1				Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
4.2.	Попеременный двухшажный ход	1				
4.3.	одновременный двухшажный ход.	1				
4.4.	Подъём «полуёлочкой» торможение «плугом». Подвижные игры.	1				
4.5.	Торможение «плугом». Подвижные игры. 1	1				

4.6.	Комбинация из ранее изученных приёмов.(спуски и подъемы	1				
4.7.	Подъёмы и спуски со склонов. Подвижные игры.	1				
4.8.	Подъёмы и спуски со склонов. Торможения и повороты. Подвижные игры.	1				
4.9.	обморожения и повороты переступанием. Применение ранее изученных приёмов. Подвижные игры.	1				
4.10.	Бег на лыжах – 1 км. - учёт.	1	1			
4.11.	Спуск через ворота, свободное катание. Подвижные игры.	1				
Итого по разделу		11				
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)						
3.1.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1				Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством,
3.2.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1				индивидуальными особенностями развития организма и
3.3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1				

3.4.	Освоение техники ведения мяча. Развитие быстроты.	1				уровнем его тренированности
3.5.	Броски мяча. Тест на гибкость. Учебная игра по упрощённым правилам	1	1			Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
3.6.	Ведение мяча – учёт. Учебная игра по упрощённым правилам	1	1			Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки
3.7.	Овладение техникой два шага бросок в кольцо. Прыжки на скакалке – учёт.	1	1			
3.8.	Броски с места – учёт. Броски мяча в кольцо, после двух шагов. Спортигры.	1	1			
3.9.	Броски со штрафной линии. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа – учёт.	1	1			
3.10.	Броски со штрафной линии – учёт. Развитие координации	1	1			
3.11.	Закрепление техники перемещений, владения мячом. Подтягивание – учёт.	1	1			
3.12.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1				
Итого по разделу 26/12		12				
Раздел 1 Легкая атлетика						

1.15.	Метание малого мяча с 4-5 шагов. Развитие силы. Прикладно-ориентированные упражнения.	1				Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки
1.16.	Развитие скорости – силовых качеств. Метание малого мяча-учет.	1	1			Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
1.17.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места-учет.	1	1			
1.18.	Прыжок в длину с разбега – учет. Развитие беговой выносливости.	1	1			
1.19.	Развитие беговой выносливости. Бег 1000 мет-учет. Прикладно-ориентированные упражнения	1	1			
1.20.	Т.Б. Развитие выносливости. Кросс до 15 минут.	1				
1.21.	Круговая тренировка (работа по станциям). Самонаблюдение, самоконтроль.	1				
1.22.	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1				
1.23.	Развитие беговой выносливости. Измерение резервов организма и состояния здоровья.	1				
По разделу 19/9		9				
Раздел 5 Плавание 1ч						
5.1.	Техника безопасности на водоемах	1				Организация водных процедур, характеристика проведения процедур
Итого по разделу		1				

Приложение 2.

Система оценки достижения планируемых результатов по учебному предмету физическая культура.

Обучающиеся 5 класса научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся 5 класса получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных

дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

№зада-ния	Контрольное упражнение	Проверяемые предметные и метапредметные умения
1	Подтягивание из виса. Подтягивание из виса лежа (согнувшись). Поднимание туловища из положения лежа на спине. (кол – во раз)	Соблюдение Т.Б. во время выполнения упражнения. Определение показателей физических способностей и выявление их прироста. Выявление ошибок при выполнении силовых упражнений и их исправлений.
2	Бег на 60 метров с высокого старта (сек)	Соблюдение Т.Б. во время бега Выбор и контроль темпа бега, правильное распределение своей силы по дистанции.
3	Прыжок в длину с места (см.) Челночный бег 3X10 мет. (сек.)	Соблюдение Т.Б. во время прыжков и челночного бега. Освоение разнообразных видов и способов прыжков. Правильное выполнение отталкивания и приземления во время прыжков. Определение и выявление основных ошибок при выполнении упражнений. Во время бега уметь сочетать скоростные и координационные способности.
4	Бег 1000 мет. (мин.) Бег на лыжах 1000 мет. (мин/сек)	Соблюдать Т.Б. во время бега. Выбор и контроль темпа бега, правильное распределение своей силы по дистанции. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Демонстрация владения техникой передвижения на лыжах. Варьирование способами передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Содержание учебного предмета

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. **Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.8. Плавание. Техника безопасности на водоемах.

Аннотация к рабочей программе «Физическая культура».

Рабочая программа по физической культуре для 5-х классов составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2021); Учебно-методическое пособие. Физическая культура. Рабочие программы по учебникам М.Я Виленского, В.И Ляха/авт.-сос. Г.О Рощина .-Волгоград: Учитель, 2021.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

- Физическая культура. 5-6-7 классы: для общеобразовательных организаций, Под редакцией М.Я. Виленского 5–е изд. Москва «Просвещение» 2021г

- «Физическая культура» 8-9 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. М.: «Просвещение», 2021г Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей: 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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучать основам базовых видов двигательных действий; • развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; • выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формировать адекватной оценки собственных физических возможностей.

Согласно учебному плану школы на 2021-2022 учебный год, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классах отводится 2 часа в неделю(68 учебных часа в год в 5 классах).

