

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для **5 класса** направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых

результатов в физическом совершенстве.

- **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из

базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА 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 в современном обществе.

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

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.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	74
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	16
1.4	Кроссовая подготовка.	12
1.5	Футбол	34
2	Вариативная часть	28
2.1	Баскетбол	12
2.2	Волейбол	12
2.3	Основы знаний о физической культуре	4
	Всего часов	102

Тематическое планирование по физической культуре
5 класс. Виленский М.Я. «Физическая культура» 5-7 классы;
Москва: «Просвещение», 2018
105 часов (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Основы знаний. Показатели физической подготовленности	1		
2	Обучение равномерному бегу, и бегу на 60м.	1		
3	Обучение прыжкам в длину. Совершенствование равномерного бега.	1		
4	Совершенствование прыжка в длину и бега на 60 м.	1		
5	Совершенствование прыжка в длину и бега на 60 м.	1		
6	Контрольный урок: "Прыжки в длину"	1		
7	Бег в сочетании с ходьбой.300м.+100м.,400+100, 250+100.	1		
8	Бег в сочетании с ходьбой.	1		
9	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
10	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
11	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
12	Контрольный урок: «Кросс на 1500м».	1		
13	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	1		
14	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	1		
15	Контрольный урок: «Ведение мяча правой и левой рукой».	1		
16	Обучение передаче мяча сверху в волейболе.	1		
17	Совершенствование передачи мяча сверху в волейболе.	1		
18	Контрольный урок: «Передача мяча сверху двумя руками».	1		
19	Обучение теории, передвижениям.	1		
20	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
21	Обучение ведению мяча, совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
22	Совершенствование ударов, ведения мяча.	1		
23	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
24	Обучение остановке мяча.	1		
25	Совершенствование ведения и остановки мяча.	1		
26	Контрольный урок: "Ведение, остановка мяча".	1		
27	Тестовые нормативы.	1		
28	Обучение стойке, передвижениям.	1		
29	Обучение остановке прыжком.	1		
30	Совершенствование остановки прыжком.	1		

31	Контрольный урок: «Остановка прыжком».	1		
32	Обучение ловле и передачи мяча от груди.	1		
33	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди.	1		
34	Контрольный урок: «Ловля и передача мяча от груди».	1		
35	Обучение стойке, ходьбе и бегу с остановками.	1		
36	Совершенствование стойки и передвижений волейболиста.	1		
37	Контрольный урок: «Стойка и передвижения в волейболе».	1		
38	Совершенствование передачи мяча сверху двумя.	1		
39	Совершенствование передачи мяча сверху двумя.	1		
40	Совершенствование передачи сверху, учебная игра.	1		
41	Контрольный урок: «Передача мяча сверху двумя руками».	1		
42	Техника передвижения, теория и практика (футбол).	1		
43	Обучение ударам по мячу ногами.	1		
44	Совершенствование ударов по мячу, передвижений.	1		
45	Контрольный урок: «Передвижения, удары по мячу».	1		
46	Обучение ударам по мячу головой, обманным движениям.	1		
47	Совершенствование ударов, обманных движений, отбора мяча.	1		
48	Контрольный урок: «Обманные движения, удары, отбор мяча».	1		
49	Обучение строевым упражнениям, комплекс утренней гимнастики.	1		
50	Обучение акробатическим упражнениям.	1		
51	Совершенствование акробатических упражнений (кувырок вперёд и назад).	1		
52	Контрольный урок: «Акробатические упражнения».	1		
53	Обучение лазанию по канату, упражнениям в равновесии.	1		
54	Совершенствование лазания по канату и упражнений в равновесии.	1		
55	Контрольный урок: «Лазание по канату и упражнения в равновесии».	1		
56	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1		
57	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1		
58	Контрольный урок: "Упражнения на брусьях (параллельные и р/в)".	1		
59	. Совершенствование опорного прыжка через	1		

	козла.			
60	Контрольный урок: «Опорный прыжок через козла»	1		
61	Обучение броску мяча одной рукой с места.	1		
62	Совершенствование броска мяча одной рукой с места.	1		
63	Совершенствование передачи мяча сверху в волейболе.	1		
64	Урок 64. Совершенствование передачи мяча сверху в волейболе.	1		
65	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1		
66	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1		
67	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	1		
68	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	1		
69	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
70	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
71	Обучение ведению мяча, совершенствование ударов.	1		
72	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
73	Обучение вбрасыванию мяча, совершенствование ведения мяча.	1		
74	Контрольный урок: "Ведение мяча"	1		
75	Обучение отбору мяча.	1		
76	Совершенствование отбора мяча и обманных движений.	1		
77	Контрольный урок: "Отбор мяча, обманные движения".	1		
78	Обучение индивидуальным действиям игрока.	1		
79	Совершенствование индивидуальных действий игрока.	1		
80	Контрольный урок: "Индивидуальные действия игрока"	1		
81	. Обучение технике игры вратаря.	1		
82	Совершенствование техники игры вратаря.	1		
83	Совершенствование техники игры вратаря.	1		
84	Контрольный урок: "Техника игры вратаря".	1		
85	Тестовые нормативы.	1		
86	Обучение бегу в сочетании с ходьбой.	1		
87	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
88	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
89	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
90	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
91	Контрольный урок: «Кросс на 1500м».	1		
92	Двусторонняя учебная игра в футбол.	1		
93	Двусторонняя учебная игра в футбол.	1		
94	Обучение низкому старту, бег на 60м.	1		
95	Совершенствование низкого старта, бег на 60м.	1		
96	Контрольный урок: "Бег на 60м. с низкого старта".	1		

97	Обучение метанию малого мяча.	1		
98	Совершенствование метания малого мяча с шага.	1		
99	Контрольный урок: «Метание малого мяча».	1		
100	Обучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
101	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
102	Контрольный урок: «Прыжки в высоту».	1		
103	Подвижные игры с элементами прыжков и метания.	1		
104	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	1		
105	Показатели физической подготовленности.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022