

Рассмотрено на заседании школьного
методического объединения
протокол № 1
от « 27 » августа 2021г.

Программа
составлена в соответствии Федеральным
Государственным общеобразовательным
стандартом 2010 г

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30 » августа 2021г.

Утверждено
приказом директора МБОУ «Чегандинская СОШ»
№ 71
от «31» августа 2021г.

Рабочая программа по Физической культуре для 5 класса

Составитель: Никитин А.В., преподаватель Физической культуры
Рецензент: Карелина В.Н, заместитель директора по УВР

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования в соответствии со следующими документами: Учебный план (ФГОС 2 поколения), МБОУ «Чегандинская СОШ», локально-нормативный акт «Положение о рабочей программе учебного предмета (курса) педагога, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт» Рабочая программа составлена на основе авторской программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы, пособие для учителей общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2012. - 104с. Преподавание ведется по учебнику: В.И. Лях «Физическая культура» Москва «Просвещение» 2015г.: входящему в Федеральный перечень учебников, утвержденных Мин РФ.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 5 классе 102 часа (3 часа в неделю), 34 недели.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличия опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые

включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного

замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологически/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - выделять явление из общего ряда других явлений;
 - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
 - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
 - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
 - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
 - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
 - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
 - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
 - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
 - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
 - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
 - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
 - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
 - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
 - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
 - резюмировать главную идею текста;
 - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
 - критически оценивать содержание и форму текста.
9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
- определять свое отношение к природной среде;
 - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
 - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
 - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
 - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
 - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
 - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
 - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
 - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
- определять возможные роли в совместной деятельности;
 - играть определенную роль в совместной деятельности;
 - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
 - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
 - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
 - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
 - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
 - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.
Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и

телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Учебно-тематический план для 5 класса

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
1. Знания о физической культуре	5	–
2. Легкая атлетика	39	1
3. Гимнастика с элементами акробатики	19	1
4. Спортивные игры	21	2
5. Лыжная подготовка	18	1
6. Общее количество часов	102	5

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Название разделов ,темы уроков	Количество часов отводимых на освоение каждой темы	Контроль
	Знания о физической культуре	1	
1	Инструктаж по ТБ. История физической культуры .Истории легкой атлетики Олимпийские игры древности Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
	Легкая атлетика	17	
2	Высокий старт от 10 до 15 м	1	
3	Бег с ускорением30 м на результат..Челночный бег 3x10	1	
4	Челночный бег 3x10 на результат	1	Зачёт
5	Бег на результат 60 м	1	Зачёт
6	Первая помощь и самопомощь во время занятиях физической культурой . Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
7	Бег на 1000 м	1	
8	Бег на 1000 м на результат	1	Зачёт
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	Зачёт
11	Метание теннисного мяча .Метание малого мяча	1	
12	Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега	1	
13	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Зачёт
14	Прыжки в длину с места на результат . Бег на 1500 м	1	Зачёт
15	Бег на 1500 м на результат	1	Зачёт
16	Эстафеты ,старты из различных положений,бег на 2000 м на результат	1	Зачёт
17	Метание малого мяча на результат	1	Зачёт
	Знания о физической культуре	1	
18	Режим дня и его особое содержание История баскетбола . Основные правила игры в баскетбол. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	
	Спортивные игры	11	
19	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока	1	
20	Ловля и передача мяча	1	
21	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке	1	
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	Зачёт
23	Вырывание и выбивание мяча	1	
24	Комбинации из освоенных элементов :ловля ,передача ,ведение ,бросок	1	
25	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	1	Зачёт
26	Тактика свободного нападения	1	
27	Позиционное нападение	1	

28	Нападение быстрым прорывом .Учебная игра	1	Зачёт
29	Контрольная работа по разделу «Спортивные игры»	1	Контрольная работа №1
	Знания о физической культуре	1	
30	Инструктаж по ТБ .История гимнастики . Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры Физическая культура в современном обществе	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	19	
31	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны .Повороты	1	
32	Прыжки через скакалку ,пресс	1	
33	Прыжки через скакалку ,пресс	1	
34	Прыжки через скакалку на результат	1	Зачёт
35	Пресс на результат,гибкость	1	Зачёт
36	Техника кувырка вперед и назад	1	
37	Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках	1	
38	Кувырки , «мост»,стойка на лопатках, «мост»,стойка на лопатках	1	
39	Неопорные и опорные прыжки	1	
40	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	
41	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	Зачёт
42	Опорные прыжки через «козла»,висы и упоры,	1	
43	Опорные прыжки через «козла»,висы и упоры	1	Зачёт
44	Вскок в упор присев ,соскок прогнувшись Лазание по канату	1	
45	Упражнения на гимнастическом бревне,лазание по канату	1	
46	Подтягивание	1	
47	Подтягивание а висе мальчики, подтягивание из вися лежа девочки на результат	1	Зачёт
48	Висы согнувшись и прогнувшись мальчики , смешанные висы девочки	1	
49	Контрольный урок по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»	1	Контрольная работа№2
	Знания о физической культуре	2	
50	Одежда, обувь и инвентарь	1	
51	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом .	1	
	Лыжная подготовка	18	
52	Инструктаж по ТБ. Закаливание .Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	
54	Повороты «переступанием», прыжком	1	
55	Повороты «переступанием», прыжком	1	Зачёт
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	
57	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	Зачёт
58	Одновременный двухшажный ход	1	
59	Одновременный двухшажный ход	1	Зачёт
60	Подъем «елочкой» и «полуелочкой» ,спуск по уклон в основной стойке на лыжах	1	
61	Подъем «елочкой» и «полуелочкой» ,спуск по уклон в основной стойке на лыжах	1	Зачёт
62	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1	
63	Прохождение дистанции 1 км на время	1	Зачёт
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	

65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
66	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке,прохождение дистанции 1,5 км	1	
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке, подвижные игры на лыжах	1	
68	Спуск на лыжах со склона в средней стойке	1	
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Контрольная работа№3
	Знания о физической культуре	1	
70	Основные правила игры волейбол и футбол. История возникновения игр	1	
	Подвижные игры и спортивные игры	10	
71	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока	1	
72	Стойки игрока ,передача мяча сверху двумя руками	1	
73	Передачи мяча над собой и через сетку	1	
74	Прием мяча снизу над собой	1	
75	Нижняя прямая подача ,учебная игра	1	
76	Стойки игрока.Передвижение в футболе ,ведение мяча	1	
77	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар внутренней стороной стопы	1	
78	Остановка катящегося мяча подошвой ,остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
79	Удар по воротам ,комбинации из освоенных элементов,тактика свободного нападения.Учебная игра	1	
80	Контрольный урок по разделу	1	Контрольная работа№4
	Легкая атлетика	22	
81	Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 10 до 15 м	1	
82	Бег с ускорением30 м на результат..Челночный бег 3x10	1	Зачёт
83	Челночный бег 3x10 на результат	1	Зачёт
84	Бег на результат 60 м	1	Зачёт
85	Первая помощь и самопомощь во время занятиях физической культурой . Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
86	Бег на 1000 м	1	
87	Бег на 1000 м на результат	1	Зачёт
88	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	
89	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	Зачёт
90	Метание теннисного мяча .Метание малого мяча	1	
91	Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега	1	
92	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Зачёт
93	Прыжки в длину с места . Бег на 300 м ,	1	
94	Прыжки в длину с места на результат . Бег на 1500 м	1	Зачёт
95	Бег на 1500 м на результат	1	Зачёт
96	Эстафеты ,старты из различных положений,6-й бег	1	
97	Метание малого мяча,6-й бег	1	
98	Метание малого мяча на результат	1	Зачёт
99	Бег на 2000 м на результат	1	Зачёт
100	Спортивна игра «Футбол»	1	
101	Спортивна игра «Футбол»	1	
102	Контрольная работа по легкой атлетике	1	Контрольная работа№5

КИМы (5 класс)

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	10,2 меньше	10,3-11,5	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин,с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,22 и больше	0,95 и меньше	1,00- 1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м ,мин ,с	5,10	5,11-7,10	7,11	4,30	4,31-6,30	6,31
Бег 1500 м ,мин,с	8,15	8,16-8,49	8,50	7,40	7,41-8,15	8,10
Прыжок в длину ,см	300	329-231	230	360	359-271	270
Прыжки в высоту ,см	110	105-90	85	115	110-9	90
Метание мяча (150 г),м	23	22-16	15	36	35-23	21
Бег 30 м,с	5,3	5,4-6,0	6,1	5,2	5,3-5,9	6,0
Челночный бег 3x10 м,с	8.4	8,0-8,9	9,0	8,0	8,1-8,5	8.6
Прыжок в длину с места ,см	179	178-140	139	184	183-145	144
Прыжки через скакалку,количество раз за 1 миг	115	114-96	95	105	99-85	84
Подтягивание(Д-из положения лежа),количество раз	15	14-7	6	9	8-5	4
Поднимание туловища,количество раз за 30 с	17	11-11	10	23	22-13	12
Прохождение дистанции на лыжах 1км	6,0	6,30	7,00	6,15	6,45	7,30
Прохождение дистанции на лыжах 2км	14,0	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30

1.Учебник «Физическая культура» .5-7 классы : учеб. для общеобразоват . учреждений /[М. Я. Виленский , И. М. Туревский ,ТЮ. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского . -2-е изд. –м.: просвещение ,2013.-239 с. : ил.

2. <https://qto.normative.ru>

Контрольная работа №1, №4 «Спортивные игры», «Подвижные игры» для 5 класса

1. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

2. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

3. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

4. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5; б) 10; в) 6; г) 7.

6. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой, б) ногой, в) рукой, г) туловищем.

7. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

8. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

Контрольная работа по разделу «Гимнастика» для 5 класса

1. Международный Олимпийский комитет был создан в:

А) Олимпии; Б) Париже; В) Люцерне; Г) Лондоне.

2. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

3. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

4. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

5. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

Контрольная работа по разделу «Лыжная подготовка» для 5 класса

1. При проведении соревнований по лыжным гонкам нужно соблюдать правила:

- а) Если вы сошли с дистанции и не можете продолжать соревнования, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.
- б) Во время соревнований можно сокращать (срезать) дистанцию.
- в) Догнав соперника, нельзя его обгонять.

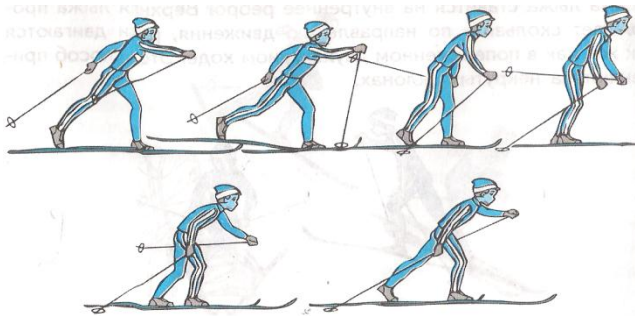
2. Лыжи и палки подбирают:

- а) По возрасту.
- б) По цвету.
- в) По росту.

3. Какой лыжный ход изображен на рисунке?

- а) Попеременный двухшажный ход
- б) Одновременный бесшажный ход
- в) Одновременный одношажный ход

4. Какой лыжный ход изображен на рисунке?



- а) Попеременный двухшажный ход
- б) Одновременный бесшажный ход
- в) Одновременный одношажный ход

5. Назовите лыжный ход:

-Лыжник одновременно сильно отталкивается палками, скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается, туловище при этом наклоняется до горизонтального положения. _____

Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» для 5 класса

1. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

2. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

6. Как называется начало и окончание дистанции?

- А) «Марш» - «Стоп»; Б) «Старт» - «Финиш»; В) «Старт» - «Стоп».

7. К метательным снарядам относятся:

- А) Баскетбольный мяч и волейбольный мяч; Б) Малый мяч, граната; В) Все виды мячей.

8. К видам легкой атлетики не относятся:

- А) Прыжки в длину; Б) Метание; В) Прыжки через козла.

9. Когда подается команда «На старт!»

- А) Во время бега; Б) До начала бега; В) В конце бега.

ОТВЕТЫ

Контрольная работа по разделу «Спортивные игры», «Подвижные игры» для 5 класса

1	2	3	4	5	6	7	8
г	а	б	а	б	а	а	г

Контрольная работа по разделу «Гимнастика» для 5 класса

1	2	3	4	5
б	а	б	а	б

Контрольная работа по разделу «Лыжная подготовка» для 5 класса

1	2	3	4	5
а	в	б	а	Одновременный бесшажный ход

Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» для 5 класса

1	2	3	4	5	3	4	5	6
в	г	в	в	в	б	б	в	б

Экспертный лист рабочей программы учебного предмета, курса

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 5 классе

Никитин Алексей Вячеславович

Разделы рабочей программы	Отметка о выполнении (да, нет)
1. Титульный лист: <i>- соответствует локальному нормативному акту школы</i>	
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i>	
3. Содержание учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i>	
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы <i>- структурасоответствует локальному нормативному акту школы;</i> <i>- количество часов соответствует учебному плану школы;</i> <i>- указаны контрольные работы с названием,</i> <i>- указаны практические работы с названием (при необходимости),</i> <i>- указаны лабораторные работы, проектные работы, экскурсии с названием (при необходимости)</i>	
5. Контрольно-измерительные материалы (КИМы): <i>- оформлены как Приложение к рабочей программе;</i> <i>- задания трех уровней сложности;</i> <i>- имеются ключи (ответы);</i> <i>- имеются критерии оценивания;</i> <i>- оформлены ссылки на печатные пособия с полным библиографическим описанием, указанием страниц и номера к/р</i>	

Заключение:

данная программа соответствует (не соответствует) требованиям ФГОС, Положению о рабочей программе учебного предмета, курса и может быть (не может быть) использована для преподавания в ___ классе.

ФИО эксперта _____

Экспертный лист составлен _____ 20__ г.

