Приложение к ООП ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Физическая культура**

5 класс

Составитель: Политова Елизавета Григорьевна

 (Фамилия, имя, отчество)

**п. Взморье**

**2023/2024 учебный год**

**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 физичес​ких 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
 выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом
«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
 выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,
подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
 передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 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.

**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»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно​имённым 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

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  |
| 1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Упражнения утренней зарядке. Т.Б. | 1 |
| 2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 |
| 3. | «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 2 |
| 4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.Бег 30 м.60м | 1 |
| 5. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 2 |
| 6. | Знакомство с понятием«физкультурно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 |
| 7. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. |  Знакомство с понятием«здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 |
| 9. |  Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |
| 10. | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 11. | Водные процедуры после утренней зарядки. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. | 1 |
| 12. | Режим дня и его значение для современного школьника. Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 13. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня.Упражнения на развитие координации | 1 |
| 14. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Упражнения на формирование телосложения | 1 |
| 15. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.«Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 16. | Измерение индивидуальных показателей физического развития.«Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 1 |
| 17. | Кувырок назад в группировке | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18. | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |
| 19. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 |
| 20. |  «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 |
| 21. | «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 |
| 22. | Организация и проведение самостоятельных занятий.Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.Ведение дневника физической культуры. | 1 |
| 23. |  Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 |
| 24. |  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.Знакомство | 1 |
| 25. | Оценка техники стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте | 1 |
| 26. |  Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах | 1 |
| 27. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в тройках | 1 |
| 28. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 29. | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком | 1 |
| 30. | Ведение мяча в движении шагом.  | 1 |
| 31. | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 32. | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |
| 33. |  Бросок двумя руками снизу в движении | 1 |
| 34. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении | 1 |
| 35. | Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 |
| 36. | Знакомство. Стойка игрока. | 1 |
| 37. | Знакомство.Перемещение в стойке | 1 |
| 38. | Знакомство.Оценка техники выполнения стойки и перемещений | 1 |
| 39. | Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 |
| 40. |  Передача двумя руками сверху на месте. | 1 |
| 41. | Передача мяча двумя руками сверху на месте | 1 |
| 42. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 43. | Прием мяча снизу двумя руками над собой | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 44. | Прием мяча снизу двумя руками над собой | 1 |
| 45. |  Прием мяча снизу двумя руками над собой | 1 |
| 46. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | 1 |
| 47. | Прием и передача мяча | 1 |
| 48. |  Верхняя подача мяча с 3-6м | 1 |
| 49. | Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 50. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 51. | Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 |
| 52. | Футбол». Удар по неподвижному мячу | 1 |
| 53. | Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 54. | Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
| 55. | . Ведение футбольного мяча | 1 |
| 56. |  Обводка мячом ориентиров | 1 |
| 57. |  Обводка мячом ориентиров | 1 |
| 58. | «Путь к здоровью через комплекс ГТО» | 1 |
| 59. | Нормативы ГТО | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 60. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |
| 61. |  Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 |
| 62. | Техника безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 |
| 63. |  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 64. |  Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |
| 65. | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 66. | Резерв | 2 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**
Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**
мячи, скакалки, гимнастическое бревно, гимнастические маты, гимнастические скамейки, свисток, секундомер, кубики, кегли, канат, шведская стенка, турник

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** https://resh.edu.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**
мячи, скакалки, гимнастическое бревно, гимнастические маты, гимнастические скамейки, свисток, секундомер, кубики, кегли, канат, шведская стенка, турник

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**
мячи, скакалки, гимнастическое бревно, гимнастические маты, гимнастические скамейки, свисток, секундомер, кубики, кегли, канат, шведская стенка, турник,