

Одобрено педагогическим советом  
МБОУ СОШ №30 г. Пензы  
27 августа 2020 г. , протокол № 1

 УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 76-од от 27.08.2020  
Директор МБОУ СОШ №30 г. Пензы  
А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«Физическая культура»**

**5 класс**

**(ФГОС ООО)**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 30 г. Пензы.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные:

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. 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, наличие 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, 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 (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; 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**

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией. 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».

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

## 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 ссылаясь 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 (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 психофизиологических/ 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, 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;

- 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.

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;
- 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;
- 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**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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



4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**Ученик 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.

***Ученик 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1. Физическая культура как область знаний.**

**1.1.История и современное развитие физической культуры.** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Естественные основы.**

**1.2Современное представление о физической культуре. (основные понятия). Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**1.3 Физическая культура человека.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Режим дня. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

### **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

## **2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

## **3. Физическое совершенствование.**

### **3.1 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).*

### **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Спортивные игры.***

##### ***Волейбол***

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей.

##### ***Баскетбол***

Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

*Строевые упражнения*- перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

*Комплексы утренней гимнастики* с предметами и без предметов.

*Лазанье по канату* в два приема.

*Подъем и переноска грузов* – гимнастических снарядов и инвентаря.

*Висы и упоры* – смешанные; подтягивание из вися.

*Упражнения в равновесии* (на бревне) – ходьбе приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

*Акробатика* – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

*Опорные прыжки* – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота -80-100 см).

*Развитие двигательных качеств* - быстроты, выносливости, скоростно-силовых, гибкости.

#### ***Легкоатлетические упражнения.***

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий.

Низкий старт. Бег до 2,5 км. Прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину в шаге. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность.

*Развитие двигательных качеств* – быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

#### ***Лыжная подготовка.***

Техника безопасности во время занятий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км.

*Развитие двигательных качеств* – выносливости.

### **3.3 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, плавание, спортивные игры).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Основное содержание по темам	Количество часов
<b>« Физическая культура как область знаний»</b>	
1. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 2. Режим дня и его содержание. 3. История физической культуры; 4. Олимпийские игры древности; 5. Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр 6. Базовые понятия физической культуры. 7. Закаливание организма, гигиенические требования во время закаливающих процедур. 8. Проведение занятий по коррекции осанки.	В процессе урока
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
1. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	В процессе урока
Физическое совершенствование.	
1. Легкая атлетика (36ч).	
<i>Беговые упражнения.</i>	
1. Техника бега на средние дистанции.	4ч
2. Техника высокого старта	4ч
3. Техника бега на короткие дистанции.	4ч
4. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	2ч
<i>Прыжковые упражнения.</i>	
1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	8ч
2. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	8ч
<i>Метание.</i>	
1. Метание малого мяча в цель.	6ч
2. Спортивные игры (27ч).	
<i>Баскетбол</i>	
1. Стойка игрока.	2ч
2. Передвижения.	2ч
3. Остановка прыжком.	2ч
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	4ч
5. Ведение мяча правой и левой рукой.	4ч
6. Бросок мяча одной рукой с места.	4ч
<i>Волейбол</i>	
1. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу.	1ч
2. Стойка игрока.	4ч

3. Передача мяча сверху двумя руками.	4ч
3. Гимнастика (18ч).	
<i>Строевые упражнения.</i>	1ч
<i>Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.</i>	2ч
<i>Лазанье по канату в два приема.</i>	3ч
<i>Упражнения в равновесии (на бревне) ходьба приставными шагами; повороты на носках; приседания; соскоки прогнувшись.</i>	3ч
<i>Висы и упоры –мальчики: висы согнувшись и прогнув; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</i>	3ч
<i>Акробатика- кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</i>	3ч
<i>Опорные прыжки- вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</i>	3ч
4.Лыжная подготовка (21ч).	
<i>Передвижения на лыжах.</i>	
1.Попеременный двухшажный ход.	5ч
2.Одновременный бесшажный ход.	4ч
<i>Подъем наискось «полуелочкой».</i>	4ч
<i>Торможение «плугом».</i>	4ч
<i>Повороты переступанием.</i>	4ч

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Примерное поурочное планирование.

№ п/п	Тема урока
1.	Техника бега на средние дистанции.
2.	Техника бега на средние дистанции.
3.	Техника бега на средние дистанции.
4.	Техника бега на средние дистанции.
5.	Техника высокого старта
6.	Техника высокого старта
7.	Техника высокого старта
8.	Техника высокого старта
9.	Техника бега на короткие дистанции.
10.	Техника бега на короткие дистанции.
11.	Техника бега на короткие дистанции.
12.	Техника бега на короткие дистанции.
13.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.
14.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.
15.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
16.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
17.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
18.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
	<b>Баскетбол</b>
19.	Стойка игрока.
20.	Стойка игрока.
21.	Передвижение.
22.	Передвижение.
23.	Остановка прыжком.

24.	Остановка прыжком.
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
26.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
27.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
28.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
29.	Ведение мяча правой и левой рукой.
30.	Ведение мяча правой и левой рукой.
31.	<i>Строевые упражнения.</i>
32.	<i>Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.</i>
33.	<i>Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.</i>
34.	<i>Лазанье по канату в два приема.</i>
35.	<i>Лазанье по канату в два приема.</i>
36.	<i>Лазанье по канату в два приема.</i>
37.	<i>Упражнения в равновесии (на бревне) ходьба приставными шагами; повороты на носках; приседания; соскоки прогнувшись.</i>
38.	<i>Упражнения в равновесии (на бревне) ходьба приставными шагами; повороты на носках; приседания; соскоки прогнувшись.</i>
39.	<i>Упражнения в равновесии (на бревне) ходьба приставными шагами; повороты на носках; приседания; соскоки прогнувшись.</i>
40.	<i>Висы и упоры –мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</i>
41.	<i>Висы и упоры –мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</i>
42.	<i>Висы и упоры –мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</i>
43.	<i>Акробатика- кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</i>
44.	<i>Акробатика- кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</i>
45.	<i>Акробатика- кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</i>
46.	<i>Опорные прыжки- вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</i>
47.	<i>Опорные прыжки- вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</i>
48.	<i>Опорные прыжки- вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</i>
49.	Попеременный двухшажный ход.
50.	Попеременный двухшажный ход.
51.	Попеременный двухшажный ход.
52.	Попеременный двухшажный ход.
53.	Попеременный двухшажный ход.
54.	Одновременный бесшажный ход.
55.	Одновременный бесшажный ход.
56.	Одновременный бесшажный ход.
57.	Одновременный бесшажный ход.
58.	<i>Подъем наискось «полуелочкой».</i>
59.	<i>Подъем наискось «полуелочкой».</i>
60.	<i>Подъем наискось «полуелочкой».</i>
61.	<i>Подъем наискось «полуелочкой».</i>
62.	<i>Торможение «плугом».</i>
63.	<i>Торможение «плугом».</i>
64.	<i>Торможение «плугом».</i>
65.	<i>Торможение «плугом».</i>

66.	<i>Повороты</i> переступанием.
67.	<i>Повороты</i> переступанием.
68.	<i>Повороты</i> переступанием.
69.	<i>Повороты</i> переступанием.
	<b>Баскетбол</b>
70.	Ведение мяча правой и левой рукой.
71.	Ведение мяча правой и левой рукой.
72.	Бросок мяча одной рукой с места.
73.	Бросок мяча одной рукой с места.
74.	Бросок мяча одной рукой с места.
75.	Бросок мяча одной рукой с места.
	<b>Волейбол</b>
76.	Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу.
77.	Стойка игрока.
78.	Стойка игрока.
79.	Стойка игрока.
80.	Стойка игрока.
81.	Передача мяча сверху двумя руками.
82.	Передача мяча сверху двумя руками.
83.	Передача мяча сверху двумя руками.
84.	Передача мяча сверху двумя руками.
85.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
86.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
87.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
88.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
89.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
90.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
91.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
92.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
93.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
94.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
95.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
96.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
97.	Метание малого мяча в цель.
98.	Метание малого мяча в цель.
99.	Метание малого мяча в цель.
100.	Метание малого мяча в цель.
101.	Метание малого мяча в цель.
102.	Метание малого мяча в цель.