### **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

**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; Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)

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

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

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

*Модуль «Лыжная подготовка».* 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

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

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;

2. готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

3. 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;

4. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

5. готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

6. стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

7. 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;

8. сознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

 9. осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

10. способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

11. 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;

12. готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

13. освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

14. повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

15. 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:

1 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

3 анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

4 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;

5 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

6 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;

7 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

8 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

9 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

#### Универсальные коммуникативные действия:

1 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

2 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;

3 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;

4 наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

5 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:***

1 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;

2 составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

3 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;

4 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;

5 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:

1 выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

2 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;

3 составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

4 осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

5 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

6 выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

7 выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

8 передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

9 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

10 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

11 передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.

12 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);

13 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| 1 | Легкая атлетика | 33 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://www.fizkult-ura.ru/><https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 2 | Спортивные игры  | 32 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://www.fizkult-ura.ru/><https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 3 | Гимнастика | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://www.fizkult-ura.ru/><https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 4 | Лыжная подготовка | 22 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://www.fizkult-ura.ru/><https://spo.1sept.ru/urok/> |
|  | ИТОГО | 102 |  |

**Тематическое планирование 5 класс**

Количество часов в год-102, в неделю-3 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел, тема урока**  |
|  | **Легкая атлетика – 14 часов** |
| 1/1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). |
| 2/2 | Бег 60 метров без учета времени. Бег 30 метров на время.  |
| 3/3 | Повторение техники низкого и высокого старта. Развитие выносливости (медленный бег до 250 м).  |
| 4/4 | Эстафеты. Бег по дистанции 800 метров на результат. |
| 5/5 | Повторение техники приземления в прыжках в длину с места. Режим дня. |
| 6/6 | Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину с места.  |
| 7/7 | Бег 1000 метров на время.  |
| 8/8 | Контроль техники низкого старта. Бег 30 м.  |
| 9/9 | Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину с места. |
| 10/10 | Бег по дистанции 500 метров на результат. Нормы ГТО. |
| 11/11 | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину.  |
| 12/12 | Развитие физических качеств. История Олимпийских игр. |
| 13/13 | Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча на дальность.  |
| 14/14 | Развитие выносливости (медленный бег до 400м) |
|  | **Спортивные игры– 14 часов**  |
| 15/1 | Техника безопастности на уроках спортивных игр.  |
| 16/2 | Совершенствование броска по кольцу. Разучивание передвижений с мячом.  |
| 17/3 | Совершенствование выносливости с мячом.  |
| 18/4 | Совершенствование передачи мяча от груди. |
| 19/5 | Совершенствование передачи мяча от пола. |
| 20/6 | Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. |
| 21/7 | Совершенствование техники ведения мяча. |
| 22/8 | Игра баскетбол по упращенным правилам.  |
| 23/9 | Совершенствование техники ведения мяча.  |
| 24/10 | Совершенствование техники передачи мяча. |
| 25/11 | Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. |
| 26/12 | Совершенствование техники передач мяча в двойках.  |
| 27/13 | Передачи в двойках на оценку.  |
| 28/14 | Передачи мяча в тройках обучение.  |
|  | **Гимнастика– 15 часов**  |
| 29/1 | Совершенствование висов.  |
| 30/2 | Прыжок через козла. Совершенствование висов. Кувырки вперед-назад, колесо. Акробатика.  |
| 31/3 | Контроль прыжка через козла в ширину.  |
| 32/4 | Совершенствование висов. Акробатика  |
| 33/5 | Контроль висов. Совершенствование прыжка через козла.  |
| 34/6 | Упражнения на гимнастической лестнице. Акробатика |
| 35/7 | Повторение упражнений на перекладине. Акробатика.  |
| 36/8 | Повторение акробатических элементов (мосту).  |
| 37/9 | Повторение упражнений на перекладине |
| 38/10 | Совершенствование акробатических элементов (мост).  |
| 39/11 | Передвижения по гимнастической стенке. |
| 40/12 | Повторение акробатических элементов (мосту). Повторение упражнений на перекладине |
| 41/13 | Совершенствование акробатических элементов (мост).  |
| 42/14 | Совершенствование упражнениям на перекладине. |
| 43/15 | Сдача нормативов по акробатике.  |
|  | **Спортивные игры - 5 часов**  |
| 44/1 | Игры с футбольным мячом.  |
| 45/2 | Техника игры в нападений. Ведения мяча.  |
| 46/3 | Игра футбол. |
| 47/4 | Разучивание тактики и защиты. |
| 48/5 | Разучивание тактики и защиты в игре.  |
|  | **Р. С. Лыжная подготовка – 22 часа**  |
| 49/1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки ) |
| 50/2 | Повторение попеременного хода.  |
| 51/3 | Одновременный двухшажный ход. |
| 52/4 | Урок – соревнования с лыжными палками виде эстафет.  |
| 53/5 | Техника бесшажного хода на оценку.  |
| 54/6 | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.  |
| 55/7 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. |
| 56/8 | Техника двухшажного хода без палок.  |
| 57/9 | Совершенствование двухшажного хода с палками.  |
| 58/10 | Эстафеты без палок.  |
| 59/11 | Повторение подъема елочкой на склоне 30.˚ |
| 60/12 | Техника спусков. Дистанция 1 км. |
| 61/13 | Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 30˚ |
| 62/14 | Техника спусков. Дистанция 1 км. |
| 63/15 | Урок – соревнования |
| 64/16 | Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 30˚ |
| 65/17 | Техника спусков. Дистанция 2 км. |
| 66/18 | Совершенствование техники подъема елочкой.  |
| 67/19 | Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2 км |
| 68/20 | Урок – соревнования |
| 69/21 | Совершенствование техники подъема елочкой и торможения плугом. Дистанция 2 км |
| 70/22 | Подведение итогов по лыжные подготовки.  |
|  | **Спортивные игры - 13 часов**  |
| 71/1 | ТБ на уроках спортивных игр повторение.  |
| 72/2 | Совершенствование техники приема мяча сверху |
| 73/3 | Совершенствование приема мяча снизу.  |
| 74/4 | Совершенствование приема мяча с верху, с низу.  |
| 75/5 | Игра в нападениях, усложенение приема мяча сверху и снизу в тройках, четверках.  |
| 76/6 | Совершенствование приема мяча с верху, снизу.  |
| 77/7 | ТБ на уроках спортивных игр.  |
| 78/8 | Изучение верхней передачи мяча |
| 79/9 | Изучение нижней передачи мяча |
| 80/10 | Изучение подач мяча  |
| 81/11 | Совершенствование передач мяча  |
| 82/12 | Совершенствование подач мяча  |
| 83/13 | Учебная игра «Волейбол»  |
|  | **Легкая атлетика - 19 часов**  |
| 84/1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием |
| 85/2 | Урок соревнования. ГТО  |
| 86/3 | Повторение техники разбега и прыжка в высоту с прямого разбега.  |
| 87/4 | Техника метания набивного мяча. |
| 88/5 | Урок – соревнования. ГТО |
| 89/6 | Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.  |
| 90/7 | Совершенствование техники метания набивного мяча. |
| 91/8 | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.  |
| 92/9 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. |
| 93/10 | Урок – соревнования. ГТО |
| 94/11 | Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости.  |
| 95/12 | Бег от 3 до 5 мин. Эстафеты.  |
| 96/13 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. |
| 97/14 | Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» |
| 98/15 | Челночный бег 3 \* 10 метров |
| 99/16 | Итоговый зачет по нормативам.  |
| 100/17 | Бег 1000 метров. Бег 60 метров. |
| 101/18 | Подведение итогов за учебный год.  |
| 102/19 | Домашнее задание на лето. ТБ при купаньях в море, реке.  |