

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

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

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

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:**

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);

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**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. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**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 деятельность[[1]](#footnote-1)**

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. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:[[2]](#footnote-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, плавание, спортивные игры).

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Количество часов** | **Тема, содержание урока** |
| **Легкая атлетика / 10 часов** |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Медленный бег. Теория по общеразвивающим упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг. |
| 2 | 1 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнениямБег 30 м. Теория по развитию ГТО в СССР.  |
| 3 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения.Бег (60 м) с низкого старта |
| 4 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Подтягивание на результат (ГТО)  |
| 5 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег 60 м на результат (ГТО) |
| 6 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения сидя на результат (ГТО). Теория Олимпийских игр древности. |
| 7 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с места на результат (ГТО). Теория по возрождению ГТО в России. |
| 8 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения.Метание мяча 150 гр. с разбега. Теория Олимпийских игр современности. |
| 9 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения.Прыжки в длину с разбега |
| 10 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. на результат (ГТО) |
| **Спортивные игры / 11 часов** |
| 11 | 1 | Т.Б. на уроках по спортивным играм.Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты. Теория по правилам игры баскетбол. |
| 12 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты |
| 13 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теория по знаменитым баскетболистам России. |
| 14 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 15 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. |
| 16 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. |
| 17 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций. Учебная игра. |
| 18 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 19 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. |
| 20 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 21 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| **Гимнастика с элементами акробатики / 16 часов** |
| 22 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Теория по закаливанию и оздоровлению.Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища (ГТО) |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. |
| 24 | 1 | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 25 | 1 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. |
| 26 | 1 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. |
| 27 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. |
| 28 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.  |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине (ГТО) |
| 30 | 1 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. |
| 31 | 1 | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно -силовых качеств. |
| 32 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. |
| 33 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Теория оздоровительных процедур.  |
| 34 | 1 | О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг. |
| 35 | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Развитие скоростно -силовых качеств. |
| 36 | 1 | О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. |
| 37 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. |
| **Лыжная подготовка /14 часов** |
| 38 | 1 | ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. Теория Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.  |
| 39 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. |
| 40 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. |
| 41 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. |
| 42 | 1 | Одновременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. |
| 43 | 1 | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. |
| 44 | 1 | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. |
| 45 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. |
| 46 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. |
| 47 | 1 | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. |
| 48 | 1 | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. |
| 49 | 1 | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. |
| 50 | 1 | Лыжные гонки 2 км. (ГТО)  |
| 51 | 1 | Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км). |
| **Спортивные игры / 8 часов** |
| 52 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча правой, левой руками. Учебная игра. |
| 53 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. |
| 54 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в нижней и высокой стойке. Учебная игра. |
| 55 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола  |
| 56 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. |
| 57 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола |
| 58 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола |
| 59 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. |
| **Легкая атлетика / 9 часов** |
| 60 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. Теория Олимпийские чемпионы по летним видам спорта. |
| 61 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. |
| 62 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. |
| 63 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Бег 60 м результат (ГТО) |
| 64 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. |
| 65 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. на дальность на результат (ГТО) |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега на результат (ГТО) |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-2)