

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол от «27» 08.2021г. № 1
Руководитель ШМО
И.А.Забродина

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Л.Г.Цебелева
«30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Г.И.Легостаева
Приказ от «30» 08 2021 г. №84

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
наименование учебного предмета, курса

для 5 класса

уровня основного общего образования,

базовый уровень

образовательная область «Физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности»
на 2021/22 учебный год

Составитель:

Плотникова Екатерина Аркадьевна,

учитель физической культуры,

первой квалификационной категории

ФИО учителя (учителей), составивших программу, должность, кв. категория

с. Залесово, 2021 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база, на основе, которой разработана Рабочая программа

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897; от 29.12.2014 №1644; от 31.12.2015 №1577, Минпросвещения РФ от 11.12.2020 №712).
- Основная образовательная программа ООО МБОУ Залесовская СОШ №1 (ФГОС ООО) с изменениями (утв. приказом директора школы от 09.04.2019 № 77)
- Учебный план школы на 2021-22 учебный год (утв. приказом от 30.08.2021 №83)
- Положение о Рабочей программе по ФГОС (утв. приказом от 06.05.2016 №66)
- Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. (для 5-9 классов образовательных организаций). – М. 2021.
- Календарный учебный график на 2021-22 учебный год (утв. приказом от 30.08.2021 №81)

1.2. Содержание УМК. Обоснование выбора УМК

Для реализации данной рабочей программы по физической культуре используется Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. (для 5-9 классов образовательных организаций). – М. 2021.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении – является основой физического воспитания школьников. В сочетании с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

1.3. Цель и задачи обучения предмету

Главная цель школьного физического воспитания – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс в 5 классе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

1.4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. «Физическая культура» представляет собой двигательную деятельность с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

1.5. Общая характеристика организации учебного процесса: технологий, методов, форм, средств обучения и режим занятий

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные,
- групповые,
- индивидуально-групповые,
- парные,
- фронтальные.

1.6. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане. Количество часов, на которое рассчитана Рабочая программа, в том числе количество часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов и т.п.

В соответствии с примерной программой и учебным планом школы на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 105 часов за учебный год (35 учебных недель), из них 14 контрольных уроков..

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Распределение учебного времени по модулям в 5 классе:

№	Модуль	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков
3	Спорт	В процессе уроков
4	Лёгкая атлетика	30 часов
5	Гимнастика	9 часов
6	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	28 часов
7	Баскетбол	12 часа
8	Волейбол	14 часов
9	Футбол	12 часов
	Итого	105 часов

Распределение уроков по четвертям:

Четверть	Модуль	Количество часов
1 четверть	Лёгкая атлетика	15 часов
	Баскетбол	12 часов
2 четверть	Гимнастика	9 часов
	Лыжная подготовка	12 часов
3 четверть	Лыжная подготовка	16 часов
	Волейбол	14 часов
4 четверть	Футбол	12 часов
	Лёгкая атлетика	15 часов
	Итого	105 часов

На уроках физической культуры осуществляется индивидуальный подход к оцениванию умений, навыков обучающихся, учитываются личностные особенности и возможности, состояние здоровья на каждом уроке, принадлежность ребенка к основной, подготовительной или специальной группе здоровья.

Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе по состоянию здоровья, могут быть по рекомендации врача освобождены от сдачи нормативных требований, или нормативные требования для них могут быть ниже. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, освобождаются от сдачи нормативов, противопоказанных по состоянию здоровья.

Сдача нормативных требований основных программ для обучающихся специальных медицинских групп исключается. Аттестация обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется по результатам выполнения требований учебных программ по разделу знаний и практических умений (Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

2. Планируемые результаты

2.1. 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 физических 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

2.2. Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) 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 бивака;
- 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 относиться 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

2.3.Предметные результаты

- 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 физкульт- минуток, 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

3.Содержание тем учебного курса

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. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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 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 «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 «наступления»; 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

4. Тематический поурочный план по предмету физическая культура для 5 класса общеобразовательной школы (3 часа в неделю, 35 учебных недель)

№	Тема урока	Виды и формы контроля	Домашнее задание (с учетом уч-ся с ОВЗ)
1 четверть			
Лёгкая атлетика 15 часов			
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	предварительный	Выполнить комплекс утренней зарядки
2	Бег на короткие дистанции	текущий	Кросс до 1км
3	Бег 30 м, 60 м. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Кросс до 1км
4	Прыжки в длину с разбега.	текущий	Прыжки через скакалку
5	Прыжки в длину . Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Прыжки через скакалку
6	Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Кросс до 1км
7	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	текущий	Силовые упражнения для развития рук
8	Метание малого мяча с места на дальность с 3-х шагов разбега Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Силовые упражнения для развития рук
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Прыжки через скакалку
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Прыжки через скакалку
12-13	Равномерный бег до 15 минут. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Выполнить комплекс утренней зарядки
14	Развитие скоростно-силовых способностей	итоговый	Выполнить комплекс утренней зарядки
15	Развитие скоростных способностей	итоговый	
Баскетбол 12 часов			
16	Правила техники безопасности. История развития баскетбола. Стойки игрока, перемещения , остановки	предварительный	Упражнения зрительной гимнастики
17	Повороты без мяча и с мячом	текущий	Упражнения зрительной гимнастики
18	Ловля и передача мяча двумя руками	текущий	Упражнения зрительной гимнастики
19	Передачи одной рукой от плеча	текущий	Упражнения на пресс
20	Ведение мяча	текущий	Упражнения на пресс

21	Броски мяча одной рукой с места и в движении	текущий	Упражнения на пресс
22	Броски мяча двумя руками	текущий	Упражнения на пресс
23	Вырывание и выбивание мяча	текущий	Подтягивание в висе
24-25	Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Подтягивание в висе
26	Освоение тактики игры	текущий	Подтягивание в висе
27	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	итоговый	Беговые упражнения
2 четверть			
Гимнастика 9 часов			
28	Кувырок вперед	предварительный	Комплекс утренней зарядки
29	Кувырок назад	текущий	Комплекс утренней зарядки
30	Упражнения на гимнастической лестнице	текущий	Комплекс утренней зарядки
31	Совершенствование ранее изученных упражнений	текущий	Комплекс утренней зарядки
32	Опорный прыжок	текущий	Упражнения на пресс
33-34	Развитие координационных способностей	текущий	Отжимание от пола
35	Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Отжимание от пола
36	Развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Отжимание от пола
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 12 часов			
37	История лыжного спорта. Правила соревнований	предварительный	Комплекс утренней зарядки
38	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	текущий	Комплекс утренней зарядки
39-40	Попеременный двухшажный ход	текущий	Комплекс утренней зарядки
41	Спуск в основной стойке	текущий	Отжимание от пола
42-43	Подъём «лесенкой»	текущий	Отжимание от пола
44-45	Преодоление бугров и впадин при спуске с пологого склона	текущий	Упражнения дыхательной гимнастики
46	Повороты переступанием	текущий	Упражнения дыхательной гимнастики
47-48	Передвижение на лыжах до 3 км. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Упражнения дыхательной гимнастики
3 четверть			
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 16 часов			
49-50	Попеременный двухшажный ход	текущий	Упражнения на гибкость

51-52	Одновременный бесшажный ход	текущий	Упражнения на гибкость
53-54	Подъём «полуёлочкой»	текущий	Упражнения на пресс
55-56	Торможение «плугом»	текущий	Упражнения на пресс
57-58	Повороты переступанием	текущий	Отжимание от пола
59-60	Совершенствование изученных лыжных ходов	текущий	Отжимание от пола
61-62	Совершенствование лыжных ходов. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Подтягивание в висе, упражнения на пресс
63-64	Передвижение на лыжах 3 км. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Подтягивание в висе, упражнения на пресс
Волейбол 14 часов			
65	История волейбола. Правила игры. Правила техники безопасности	предварительный	Комплекс утренней гимнастики
66	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	текущий	Комплекс утренней гимнастики
67	Передача мяча сверху двумя руками с места	текущий	Комплекс утренней гимнастики
68	Передачи мяча над собой	текущий	Комплекс утренней гимнастики
69	Передачи мяча через сетку	текущий	Упражнения на гибкость
70	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	текущий	Упражнения на гибкость
71	Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения на гибкость
72	Эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения на гибкость
73	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	текущий	Упражнения на пресс
74	Приём мяча снизу двумя руками	текущий	Упражнения на пресс
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	текущий	Упражнения на пресс
76	Прямой нападающий удар	текущий	Упражнения на пресс
77	Техника владения мячом	текущий	Подтягивание в висе, отжимание от пола
78	Техника перемещений в волейболе	итоговый	Подтягивание в висе, отжимание от пола
4 четверть			
Футбол 12 часов			
79	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений	текущий	Упражнения на гибкость
80	Ведение мяча «по прямой»	текущий	Упражнения на гибкость
81	Ведение мяча «по кругу»	текущий	Упражнения на гибкость

82	Ведение мяча «змейкой»	текущий	Упражнения на гибкость
83	Обводка мячом ориентиров (конусов)	текущий	Упражнения на пресс
84	Развитие координационных способностей . Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения на пресс
85	Остановка катящегося мяча способом «наступания»		
86	Удар по неподвижному мячу с места	текущий	Упражнения на пресс
87	Удар по неподвижному мячу с разбега внутренней стороной стопы		
88	Развитие быстроты	итоговый	Комплекс утренней зарядки
89-90	Игра по правилам мини-футбола	итоговый	Комплекс утренней зарядки
Лёгкая атлетика 15 часов			
91	Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 10 до 15м	предварительный	Упражнения дыхательной гимнастики
92	Бег с ускорением от 30 до 40м. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения дыхательной гимнастики
93	Скоростной бег до 40 м. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения на гибкость
94	Бег на результат 60 м. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения на гибкость
95	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Прыжки через скакалку
96	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	текущий	Прыжки через скакалку
97	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения зрительной гимнастики
98	Метание малого мяча в цель с расстояния 6-8 м. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения зрительной гимнастики
99	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы	текущий	Упражнения на пресс
100-101	Развитие выносливости. Кросс до 15 минут. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	текущий	Упражнения на пресс
102	Развитие скоростно-силовых способностей	итоговый	Упражнения на пресс
103-104	Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	итоговый	Подтягивание в висе, отжимание от пола
105	Эстафетный бег	итоговый	Подтягивание в висе, отжимание от пола

5. Способы оценки достижения планируемых результатов

5.1 Личностные результаты

Диагностика результатов личностного развития проводится в течение года и отражается в тетради наблюдений учителя. В конце учебного года проводится итоговый анализ данных наблюдений для определения приоритетных задач при обучении предмету на следующий учебный год.

В соответствии с ООП ООО школы предусмотрен внутришкольный мониторинг в рамках учебного предмета «физическая культура»

№	Образовательный результат	Параметр оценки	Индикатор	Оценочная процедура	Исполнитель	Периодичность оценки	Показатель
1	Сформированность культуры здорового образа жизни	Демонстрация культуры ЗОЖ в среде образования и социальной практике	<p>Определение уровня сформированности ценностей ЗОЖ (1-11 класс)</p> <p>Стабильность посещения занятий физической культурой</p> <p>Сокращение количества пропусков уроков по болезни</p>	<p>Анкетирование, включенное наблюдение, тестирование</p> <p>Статистический учет</p>	Учитель физкультуры,	1 раз в год, май	%

5.2 Метапредметные результаты

Регулятивные УУД	Умение осуществлять оценивание и самооценивание	Карта развития УУД	Наблюдение	Октябрь, апрель
Коммуникативные УУД	Умение работать в группе	Карта развития УУД	Работа в группах, парами	Ноябрь, апрель

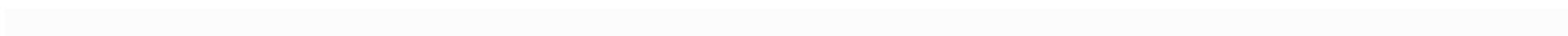
Формы и способы оценки уровня достижения планируемых метапредметных результатов

Оценка достижения метапредметных результатов в рамках учебного предмета «физическая культура» осуществляется в ходе стартового и итогового мониторинга по разработанной форме на основе наблюдения:

Показатели	ФИ учащихся																				ИТОГ
2. Метапредметные результаты																					
Регулятивные УУД																					
ОБЩИЙ ИТОГ																					
Коммуникативные УУД																					
ОБЩИЙ ИТОГ																					

- 3 балла – устойчивое проявление (Высокий уровень В)
- 2 балла – частое проявление (Повышенный уровень П)
- 1 балл – эпизодическое проявление (Базовый уровень Б)

итоговая оценка по каждому показателю выводится в процентном отношении в целом на уровне класса (фактическое кол-во баллов x 100% : максимальное кол-во баллов)



5.3 Предметные результаты

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков, которое проводится практически по итогам каждого урока. По окончании 5 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже следующих результатов приведенных в разделе, что соответствует ФГОС:

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
		Мальчики			Девочки		
Скоростные	Бег 30 м/с	6.3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже	6.4	6.3-5.7	5.1
Координационные	Челночный бег 3*10 м/с	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10.1	9.7-9.3	8.9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	140 и ниже	160-180	195 и выше	130	150-175	185
Выносливость	6-минутный бег, м	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700	850-1000	1100
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	2 и ниже	6-8	10 и выше	4	8-10	15
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз	1 и ниже	4-5	6 и выше	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	-	-	-	4	10-14	19

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение отметки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К ним относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

6 Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы

Список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе	<p>1.Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / - М. : Просвещение, 2014.</p> <p>2.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. – М. : ВАКО, 2013 (В помощь школьному учителю).</p> <p>3. Здоровьесберегающие подходы к обучению детей на разных этапах развития в условиях современного образования: учебно-методическое пособие. Составитель Е.В. Лопуга, Барнаул, 2008.</p> <p>4. Сопряжённое психофизическое развитие школьников средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Автор-составитель Е.В. Лопуга. – Барнаул: АК ИПКРО, 2011.</p>
Оборудование и приборы	<p>1.Технические средства обучения: Магнитофон</p> <p>2. Учебно-практическое оборудование: Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жёсткая 2м, 4м. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, массажные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: размёточные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Лыжи детские с креплениями и палками. Сетка для переноса и хранения мячей. Аптечка.</p> <p>3.Игры и игрушки: Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игр в настольный теннис. Шахматы (с доской). Шашки (с доской).</p>
Интернет-ресурсы	Сайт Издательство «Просвещение»
Литература, рекомендованная для учащихся	1. Учебник «Физическая культура. 5-7 классы» (под редакцией М.Я.Виленского) М. : Просвещение, 2018.
Литература, использованная при подготовке программы	1. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура(для 5-9 классов образовательных организаций). – М. : 2021.