

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

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)

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Адаптивная физическая культура

Спортивная подготовка

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж

Проведение банных процедур

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической подготовкой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы

Акробатические упражнения и комбинации

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча

Кроссовая подготовка

Длительный бег на выносливость

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам

Волейбол. Игра по правилам

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

Условные обозначения урока по физической культуре:

ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей; ТБ – техника безопасности; ОТ – охрана труда; ПМП – первая медицинская помощь; ФК – физическая культура; СУ – специальные упражнения; СБУ – специальные беговые упражнения.

Лёгкая атлетика (15 часов)

- 1.Инструктаж по ТБ на уроках ФК. СБУ. Роль и значение занятий физической культурой.
- 2.Бег на 30 метров. Развитие ОФК.
- 3.Бег на 30 метров на результат.
- 4.Бег на 60 метров в среднем темпе и с максимальной скоростью.
Развитие ОФК.
- 5.На результат: прыжки в длину с места, подтягивание. Бег на 60 метров.
- 6.Бег на 60 метров на результат. Развитие ОФК.
- 7.Бег на 1000 метров в среднем темпе. Метание мяча 150 г. на дальность.
- 8.На результат: подъём туловища из положения лёжа за 1 мин., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- 9.Бег на 1000 метров на результат.
- 10.Прыжок на скакалке за 15 сек. на результат.
- 11.Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.
- 12.Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. на дальность на результат.
- 13.Прыжок в длину с разбега на результат.
- 14.Челночный бег 4х9 м. на результат.
- 15.Прыжок в длину с разбега на результат.

Спортивные игры (баскетбол) 16 часов

- 16.Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом.
Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- 17.Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.

- 18.СУ в парах. ТТД. Учебно-тренировочная игра
- 19.СУ в парах. Учебно-тренировочная игра.
- 20.Ловля и передача мяча на месте, в движении. Финт на бросок.
- 21.ТТД. Сочетание приёмов. Зонная защита.
- 22.Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с мест
- 23.Передача мяча в движении с сопротивлением противника. Учебная игра.
- 24.Вырывание мяча. Выбивание мяча.
- 25.Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча.
- 26.Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
- 27.Оценка техники ведения мяча бегом.
- 28.Комбинация из освоенных элементов.
- 29.Штрафной бросок. Бросок с 3-х очковой линии.
- 30.Игра в баскетбол по основным правилам. Оценка двухсторонней игры.
- 31.Игра в баскетбол по основным правилам. Оценка двухсторонней игры.

Гимнастика (10 часов)

- 32.Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения
- 33.Висы. Строевые упражнения, СБУ. Прыжок на скакалке за 1 мин.
- 34.Акробатические элементы. Лазание по канату.
- 35.ОРУ с предметами. Опорный прыжок.
- 36.Акробатические соединения. Опорные прыжок.
- 37.Строевая подготовка. Акробатические соединения. Опорный прыжок.
- 38.Оценка выполнения акробатических соединений. Лазание по канату.
- 39.Оценка выполнения опорного прыжка. ОРУ с предметами.
- 40.Оценка строевой подготовленности.
- 41.ОРУ с предметами. Круговая тренировка.

Лыжная подготовка (30 часов)

- 42.Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Спуски в стойке устойчивости и смена ног при спуске.
- 43.Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода
- 44.Оценка техники скользящего хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.
- 45.Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».
- 46.Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».
- 47.Техника одновременного двухшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.
- 48.Техника одновременного двухшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.
- 49.Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
- 50.Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
- 51.Переход с одного хода на другой. Преодоление контруклонов.
- 52.Переход с одного хода на другой. Преодоление контруклонов.
- 53.Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом» - оценка.
- 54.Передвижение по дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.
- 55.Темповая тренировка – 2 км. Переход с одного хода на другой.
- 56.Дистанция 1 км (дев) и 2 км (м) с 3 ускорениями по 300 м.
- 57.Оценка техники одновременного двухшажного хода.
- 58.Соревнование-прикидка на дистанцию 1 км. Соревнование на дистанцию 1 км на результат.
- 59.Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 2 км с максимальной скоростью.
- 60.Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 2 км с максимальной скоростью
- 61.Совершенствование техники двухшажного хода. Дистанция 2 км с максимальной скоростью.

- 62.Переход с одного хода на другой. Дистанция 2 км со средней скоростью и с ускорениями по 100 м.
- 63.Дистанция 2 км со средней скоростью и 3 ускорениями по 100 м.
- 64.Соревнование на дистанцию 2 км, на результат.
- 65.Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники конькового хода.
- 66.Спуски и подъёмы, торможения и повороты. Развитие специальной выносливости.
- 67.Дистанция 2 км. в среднем темпе.
- 68.Совершенствование техники лыжных ходов.
- 69.Совершенствование техники лыжных ходов.
- 70.Совершенствование техники лыжных ходов.

Спортивные игры (волейбол) 17 часов

- 71.Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.
- 72.СУ в парах. Игра «Мяч в воздухе».
- 73.СУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- 74.Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.
- 75.Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой.
- 76.Игры и игровые задания.
- 77.Техника приема мяча снизу двумя руками. Учет нижней прямой подачи.
- 78.Техника прямого нападающего удара.
- 79.Учет техники приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.
- 80.Комбинации из освоенных элементов.
- 81.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- 82.Техника владения мячом и развитие координационных способностей.
- 83.Промежуточная аттестация.
- 84.Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.

85. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.

86. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

87. Оценка техники владения мячом и РКК.

Лёгкая атлетика (14 часов)

88. Инструктаж по ТБ при прыжках в высоту, оказание ПМП. СБУ, подводящие упражнения.

89. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

90. Оценка выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».

91. Высокий и низкий старт, бег с ускорением до 30 и 60 метров.

92. Бег на 30 метров на результат. Низкий старт, бег с ускорением до 60 метров.

93. Бег 60 метров на результат. Игра в лапту.

94. Промежуточная аттестация.

95. Бег на дистанцию 150 м. Игра в лапту.

96. Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

97. Прыжок в длину с разбега на результат.

98. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Прыжок на скакалке. Бег 1000 м.

99. Бег 500 метров на результат. Метание мяча на дальность на результат

100. Развитие ОФК. СБУ. Игра в лапту.

101. Развитие ОФК. СБУ. Игра в лапту.

102. Бег 1000 м. на результат.