

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Управление образования Ростова-на-Дону  
МАОУ «Лицей № 11»

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО Протокол № 1 от 12.08.2024 Председатель МО Шуплецова О.Ю.	<b>«Согласовано»</b> на заседании НМС Протокол № 1 от 27.08.2024 Председатель НМС Майборода Т.А.	<b>«Утверждено»</b> Директор МАОУ «Лицей №11» Потатуева В.О. Приказ № 445 от 31.08.2024
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6051547)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(предмет)*

**Учитель: Смирнов И.О.**

**Класс: 5 «Б»**

**Количество часов, за которое реализуется рабочая программа: 66 часов.**

<b>За год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Всего</b>
Всего	16	15	21	14	66
Контрольные работы	1	1	1	1	4

Ростов-на-Дону  
2024 – 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Рабочая программа по физической культуре для 5 «Э» класса **составлена на основе** следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 304 (в редакции от 04.08.2023 № 479-ФЗ).
- Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 № 26-ЗС (в редакции от 24.01.2023 № 824-ЗС).
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
- Федеральная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Основная образовательная программа основного общего образования, утверждённая приказом директора от 31.08.2023 № 520.
- Учебный план МАОУ «Лицей № 11» на 2023-2024 учебный год, утверждённый приказом директора от 31.08.2023 № 520.

- Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 11», утверждённое приказом директора от 10.08.2023 № 497.

Реализация Донского регионального компонента (*ДПК*) происходит в течение года в темах программы, которые по содержанию соотносятся с региональной тематикой (10-12% от общего количества часов).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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 (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с обновлённым ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и ОБЖ» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры, составляет в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В 5 классе «Э» в рамках организации контроля за реализацией программы используются следующие виды письменных работ: контрольная работа (4).

Учебная программа **рассчитана на 68 часов.**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 5 классе «Э» составлена в соответствии с Учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и **реализуется за 66 часов.**

Сокращение на 2 часа осуществлено за счёт резервных часов, предусмотренных программой.

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 культурой 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 «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.

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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ 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 бивуака;

- 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 относится 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.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- 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 физкультминуток, 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.

### **Основные виды деятельности учащихся на уроке (перечислить)**

## Организация проектной и исследовательской деятельности учащихся

Проектная исследовательская деятельность учащихся прописана в стандарте образования. Программы всех школьных предметов ориентированы на данный вид деятельности. Проектная деятельность учащихся становится все более актуальной в современной педагогике. И это не случайно, ведь именно в процессе правильной самостоятельной работы над созданием проекта лучше всего формируется культура умственного труда учеников. А повсеместная компьютеризация позволяет каждому учителю более творчески подходить к разработке своих уроков, а также сделать образовательный процесс более интересным, разнообразным и современным.

Инструментом достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов являются универсальные учебные действия. Эффективным методом системно-деятельностного подхода является проектная деятельность.

Проектная деятельность является частью самостоятельной работы учащихся. Качественно выполненный проект – это поэтапное планирование своих действий, отслеживание результатов своей работы. Проект – временная целенаправленная деятельность на получение уникального результата.

Цель проектно-исследовательской деятельности учащихся в рамках новых ФГОС: формирование универсальных учебных действий. Использование проектно-исследовательской деятельности на уроках и во внеурочной деятельности является средством формирования универсальных учебных действий, которые в свою очередь:

- обеспечивают учащемуся возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения,
- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения,
- уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты;
- создают условия развития личности и ее самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничать с взрослыми и сверстниками.

Умение учиться

- обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;
- обеспечивают успешное усвоение знаний, умений и навыков;
- формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.

К важным положительным факторам проектной деятельности относятся:

- повышение мотивации учащихся при решении задач;
- развитие творческих способностей;
- смещение акцента от инструментального подхода в решении задач к технологическому;
- формирование чувства ответственности;
- создание условий для отношений сотрудничества между учителем и учащимся.

Основной принцип работы в условиях проектной деятельности – опережающее самостоятельное ознакомление школьников с учебным материалом и коллективное обсуждение на уроках полученных результатов, которые оформляются в виде определений и теорем. В этом случае урок полностью утрачивает свои традиционные основания и становится новой формой общения учителя и учащихся в плане производства нового для учеников знания.

Типы заданий, предлагаемых ученикам в ходе проекта:

- практические задания (измерения, черчения с помощью чертежных инструментов, разрезания, сгибания, рисования и др.)
- практические задачи – задачи прикладного характера;

- проблемные вопросы, ориентированные на формирование умений выдвигать гипотезы, объяснять факты, обосновывать выводы;
- теоретические задания на поиск и конспектирование информации, ее анализ, обобщение и т.п.;
- задачи - совокупность заданий на использование общих для них теоретических сведений.

Основные этапы организации проектной деятельности учащихся .

1. **Подготовка** к выполнению проекта (формирование групп, выдача заданий. Выбор темы и целей проекта; определение количества участников проекта). Учащиеся обсуждают тему с учителем, получают при необходимости дополнительную информацию, устанавливают цели: учитель знакомит учащихся с сутью проектной деятельности, мотивирует учащихся, помогает в постановке целей.
2. **Планирование** работы (распределение обязанностей, определение времени индивидуальной работы). Определение источников информации; планирование способов сбора и анализа информации; планирование итогового продукта (формы представления результата): выпуск газеты, устный отчет с демонстрацией материалов и других; установление критериев оценки результатов; распределение обязанностей среди членов команды: учащиеся вырабатывают план действий; учитель предлагает идеи, высказывает предположения, определяет сроки работы.
3. **Исследование**: учащиеся осуществляют поиск, отбор и анализ нужной информации; экспериментируют, находят пути решения возникающих проблем, открывают новые для себя знания, учитель корректирует ход выполнения работы.
4. **Обобщение** результатов: учащиеся обобщают полученную информацию, формулируют выводы и оформляют материал для групповой презентации.
5. **Презентация** (отчет каждой группы или ученика осуществляется по окончании проекта).
6. **Оценка** результатов проектной деятельности и подведение итогов: каждый ученик оценивает ход и результат собственной деятельности в группе, каждая рабочая группа оценивает деятельность своих участников; учитель оценивает деятельность каждого ученика, подводит итоги проведенной учащимися работы, отмечает успехи каждого.

### **Выпускник научится:**

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя модели, методы и приемы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путем научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приемы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественнонаучные методы и приемы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;*
- *использовать догадку, озарение, интуицию;*
- *использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;*
- *использовать некоторые приемы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;*
- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;*
- *осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Целевой приоритет на уровне ООО:** создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживанию отношений с коллегами по работе в будущем и созданию благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;
10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Формируемые социально значимые, ценностные отношения (№)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Знание о физической культуре	3	5,6,7,8,9,10	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Способы самостоятельной деятельности	5	5,6,7,8,9,10	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	5,6,7,8,9,10	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Спортивно-оздоровительная деятельность	52	5,6,7,8,9,10	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	66		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Модуль (глава) Разделы главы Тема	Дата	Домашнее задание
1	2	3	4
<b>Легкая атлетика (19 ч.)</b>			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Подвижные, спортивные игры.	02.09	Стр. 34-45
2	ОРУ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, <b>Стартовый контроль</b> . Подвижные, спортивные игры.	07.09	Стр.35 Выполнить задания
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. на результат. Подвижные, спортивные игры.	09.09	Стр. 80
4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, челночный бег (3-10 м), финиширование, Эстафетный бег. Подвижные, спортивные игры.	14.09	Стр.98-99.
5	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x10 м). Подвижные, спортивные игры	16.09	Стр. 10-13
6	ОРУ в движении. Челночный бег (3 x10 м) на результат. Подвижные, спортивные игры	21.09	Стр. 13 выполнить задания
7	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места Метание малого мяча цель (1x1). Подвижные, спортивные игры.	23.09	Стр.13-16
8	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные, спортивные игры.	28.09	Стр.26-27
9	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. «Салки». Подвижные, спортивные игры.	30.09	Стр. 19-20
10	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Подвижные, спортивные игры.	05.10	Стр. 40-42
11	ОРУ. Бег 1000 м. на результат. Подвижные, спортивные игры.	07.10	Стр.136
12	ОРУ в движении. Чередование бега с ходьбой. Подвижные, спортивные игры.	12.10	Стр.136-137
13	ОРУ. Равномерный бег (5-7 мин). Бег, ходьба. Подвижные, спортивные игры.	14.10	Стр. 6-8
14	ОРУ. 6 мин бег на результат. Подвижные, спортивные игры	19.10	Стр. 9 ответы на вопросы
15	ОРУ. Бег, ходьба. Преодоление препятствий. Подвижные, спортивные игры	21.10	Стр. 9 задания
16	ОРУ. Равномерный бег (7-10 мин). Бег, ходьба. Преодоление препятствий. Подвижные, спортивные игры	26.10	Стр. 77-79
17	ОРУ. Бег, ходьба. Прыжки через скакалку. Подвижные, спортивные игры	28.10	Стр. 80

<b>Пч.</b> 18	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижные, спортивные игры	09.11	Стр.17-20
19	ОРУ. Инструктаж по технике безопасности. Прыжки через скакалку 30 сек. на результат. Подвижные, спортивные игры	11.11	Стр. 20-21 выполнить задания
<b>Спортивные игры (25ч.) Баскетбол (9 ч.)</b>			
20	Техника безопасности. ОРУ. Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах.	16.11	Стр. 98-99
21	ОРУ. Стойка и передвижения игрока стойки, передвижения, остановки игрока. «Змейка» с ведением мяча 2х15м на результат. Игра в мини-баскетбол.	18.11	Стр. 100
22	ОРУ. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. «Змейка» с ведением мяча 2х15метров.	23.11	Стр. 101
23	ОРУ. Челночный бег 3х10 метров с ведением мяча на результат. Игра мини - баскетбол.	25.11	Стр. 102
24	ОРУ. Челночный бег 3х10метров с ведением мяча. Передача мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	30.11	Стр. 103
25	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	02.12	Стр. 104
26	ОРУ. Бросок мяча в движении. Игра в мини-баскетбол	07.12	Стр. 10. Рис. 45
27	ОРУ. Бросок одной рукой от плеча с места на результат. Игра в мини-баскетбол. <i>ДРК «Олимпийские чемпионы Дона по спортивным играм (баскетбол)»</i>	09.12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
28	Контрольная работа по теме «Баскетбол»	14.12	Укрепление мышц пресса
<b>Волейбол (16 ч.)</b>			
29	ОРУ. Стойки, передвижения в стойке. Прием волейбольного мяча снизу, сверху.	16.12	Стр. 106-107
30	ОРУ. Стойки, передвижения в стойке. Прием волейбольного мяча снизу с отскоком мяча 2-3м.	21.12	Стр. 104
31	ОРУ. Прием волейбольного мяча снизу двумя руками на результат.	23.12	Стр. 108
32	ОРУ. Чередование приемов мяча на результат	28.12	Стр. 109
<b>33</b> <b>Пч.</b>	ОРУ. Прием мяча со своего подбора. игра пионербол с элементами волейбола <i>ДРК «В каких видах спорта и когда побеждали спортсмены Ростовской области»</i>	11.01	Укрепление мышц пресса 20 раз.
34	ОРУ. Передвижения в стойке. Прием и передача мяча на месте различными способами на результат. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	13.01	Стр. 104



35	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б.	18.01	Упражнения на развитие гибкости
36	ОРУ. Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча сверху. Игра в мини-волейбол.	20.01	Укрепление мышц пресса
37	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в «Пионербол».	25.01	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
38	ОРУ. Прием мяча со своего подбора на результат. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	27.01	Стр. 23 ответить на вопросы
39	ОРУ. Прямая верхняя передача, прием мяча двумя руками снизу. Игра в мини-волейбол.	01.02	Стр. 26-27
40	ОРУ. Нижняя подача мяча. Игра в волейбол.	03.02	Стр. 27 ответить на вопросы
41	ОРУ. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	08.02	Стр. 28 выполнить задание
42	ОРУ. Нижняя прямая подача 3-6 м на результат. Передача, прием мяча в парах. Игра в мини-волейбол.	10.02	Стр. 29 выполнить задание
43	ОРУ. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	15.02	Стр. 32-34
<b>Гимнастика с элементами акробатики (7ч.)</b>			
44	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте. Учить кувырок вперед в группировке. Подвижные и спортивные игры.	17.02	Стр. 24-25
45	Перестроение. ОРУ на месте. Совершенствовать кувырок вперед в группировке. Подтягивание в висе. Подвижные и спортивные игры. ДРК «Гимнасты Дона»	22.02	Стр.26 ответить на вопросы
46	ОРУ на месте. Кувырок в группировке на результат. Подвижные и спортивные игры. ДРК «Биография Людмилы Турищевой»	01.03	Стр. 26 выполнить задание
47	Перестроение. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла( ноги врозь –м, с последующим спрыгиванием – д). Подвижные и спортивные игры.	3.03	Стр. 73-77
48	Контрольная работа по теме Гимнастика	10.03	Стр. 38-40
49	ОРУ с мячами. Прыжок через гимнастического козла( ноги врозь –м, с последующим спрыгиванием – д). Подвижные и спортивные игры.	15.03	Стр. 40-43
50	ОРУ в движении. Прыжок через гимнастического козла( ноги врозь –м, с последующим спрыгиванием – д). Подвижные и спортивные игры.	17.03	Стр. 69-73
<b>Легкая атлетика (18 ч.)</b>			

51	ОРУ в движении. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. ДРК Биография Людмилы Кондратьевой	05.04	Стр. 57-60
52	ОРУ в движении. Равномерный бег (11 мин). ОРУ. Подвижные и спортивные игры.	07.04	Стр. 60-61
53	ОРУ в движении. Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Подвижные и спортивные игры.	12.04	Стр. 61-63
54 IVч.	ОРУ в движении. Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры.	14.04	Стр. 64 -65 выполнить задания
55	ОРУ в движении. Равномерный бег (14 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры.	19.04	Стр. 65-66
56	ОРУ в движении. Бег 1000 м на результат. Подвижные и спортивные игры.	21.04	Стр. 66 выполнить задания
57	ОРУ в движении. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры.	26.04	Стр. 77-79
58	ОРУ в движении. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Подвижные и спортивные игры.	28.04	Стр. 80
59	ОРУ в движении. Бег 30 м на результат. Подвижные и спортивные игры.	03.05	Упражнения на мышцы пресса.
60	ОРУ. Специальные упражнения ДРК «Развитие легкой атлетики на Дону».	05.05	ОРУ на месте
61	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x10 метров сек.). Подвижные, спортивные игры	10.05	Упражнения на мышцы пресса
62	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10 метров сек.) на результат. Подвижные, спортивные игры	12.05	Стр. 81-82
63	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»	17.05	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
64	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 60 м. на результат. Подвижные, спортивные игры.	19.05	Стр. 82
65	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места Метание малого мяча. Подвижные, спортивные игры.	22.05	Стр. 83
66	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные, спортивные игры.	25.05	Стр. 84-86

**Всего: 66 часов**

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

### Общие для лицез:

#### Оценка проектной деятельности учащихся

<b>Критерий 1</b>		<b>Продукт (материализованный результат ПДУ)</b>	<b>Баллы</b>
Показатель	1.1	Новизна. Оригинальность. Уникальность	1-2
	1.2	Оптимальность (наилучшее сочетание параметров продукта)	1
	1.3	Эстетичность	1-2
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>5</b>
<b>Критерий 2</b>		<b>Процесс (работа по выполнению проекта)</b>	
Показатель	2.1	Актуальность	1-2
	2.2	Проблемность	1-2
	2.3	Соответствие требованиям объема	1
	2.4	Содержательность	1-3
	2.5	Завершенность	1
	2.6	Наличие творческого компонента в процессе проектирования	1-2
	2.7	Коммуникативность (в групповом проекте)	1-2
	2.8	Самостоятельность	1-3
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>16</b>
<b>Критерий 3</b>		<b>Качество оформления материала</b>	
Показатель	3.2	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.3	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.4	Материал оформлен в соответствии с требованиями	3-4
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>4</b>
<b>Критерий 4</b>		<b>Защита проекта</b>	
Показатель	4.1	Качество доклада (системность, композиционная целостность, полнота представления проблемы, краткость, четкость, ясность формулировок)	1-3
	4.2	Ответы на вопросы	1-3
	4.3	Личностные проявления докладчика	1-2
	4.4	Культура речи докладчика	1-2
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>10</b>
<b>Максимальное количество баллов по всем критериям</b>			<b>35</b>

#### Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 35-30 баллов – «5»

70-85 %, 29-25 баллов – «4»

50-70 %, 23-17 баллов – «3»

0-49 % - «2»

### Критерии и показатели оценивания исследовательской деятельности обучающегося

<b>Критерий 1</b>		<b>Уровень актуальности темы исследования</b>	<b>Баллы</b>
Показатель	1.1	Актуальность темы исследования не доказана	0
	1.2	Приведены недостаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	1-2
	1.3	Приведены достаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	3-4
<b>Критерий 2</b>		<b>Качество содержания исследования</b>	
Показатель	2.1	Соответствие содержания исследования его теме	
	2.1.1	Содержание исследования не соответствует заявленной теме	0
	2.1.2	Содержание исследования не в полной мере соответствует заявленной теме	1-2
	2.1.3	Содержание исследования в полной мере соответствует заявленной теме	3-4
Показатель	2.2	Логичность изложения материала	
	2.2.1	Материал изложен не логично, не структурирован, хаотичен	0
	2.2.2	Недостаточно соблюдается логичность изложения материала	1-2
	2.2.3	Материал изложен в строгой логической последовательности	3-4
Показатель	2.3	Количество и разнообразие источников информации	
	2.3.1	Отсутствие списка источников информации	0
	2.3.2	Использованы однотипные источники информации	1
	2.3.3	Использовано незначительное количество источников информации	2
	2.3.4	Использовано значительное количество разнообразных источников информации	3-4
<b>Критерий 3</b>		<b>Качество оформления исследовательского материала</b>	
Показатель	3.1	Соответствие оформления принятым требованиям	
	3.1.1	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.1.2	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.1.3	Материал оформлен точно в соответствии с требованиями	3-4
Максимальное количество баллов			20

### Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 20-17 баллов – «5»

70-85 %, 16-14 баллов – «4»

50-70 %, 13-10 баллов – «3»

0-49 % - «2»

### Критерии оценки уровня физической подготовки.

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

#### Контрольно - измерительные материалы

5 Класс	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	5.3	5.7	6.0	5.6	5.8	6.2
Челночный бег 3 х 10 м	8.6	9.2	9.7	9.0	9.6	10.2
Челночный бег 4 х 9 м	11.0	11.2	11.4	11.4	11.8	12.0
Бег 1000 метров	4.50	5.20	5.55	5.25	5.40	6.30
6-минутный бег	1300	1050	900	1100	900	700
Метание малого мяча	34	27	20	21	17	14
Прыжок в длину с места	165	155	140	155	145	135
Прыжок в длину с разбега	240	300	270	290	270	230
Подтягивание	6	4	2	14	10	6
Подъем туловища за 30 сек. (тестирование)	25	22	16	19	17	13
Подъем туловища за 60 сек. (тестирование)	36	31	26	30	25	20
Прыжки на скакалке за 30 сек. (тестирование)	60	50	40	60	50	40
Прыжки на скакалке за 60 сек. (тестирование)	110	80	50	110	80	50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тестирование)	21	18	15	11	9	7

Бросок набивного мяча из положения сидя (см) (тестирование)	390	310	260	350	275	200
Наклон из положения сидя (тестирование)	+09	+06	+04	+12	+09	+06

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Учебник. «Просвещение», 2023.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Учебник. «Просвещение», 2023.
2. Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <http://videouroki.net>
2. <http://uslide.ru/fizkultura>
3. <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. <https://www.gto.ru/>