**Аннотация к рабочей программе по физической культуре Параллель 5-х классов (ООП ООО)**

**Место учебного предмета в учебном плане**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

**Используемый учебно-методический комплект**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 0.25 |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 0.25 |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 0.25 |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 0.25 |
| Итого по разделу | | 1 |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 0.25 |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 0.25 |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 0.25 |
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 0.25 |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 0.25 |
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0.25 |
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 0.25 |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 0.25 |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 0.25 |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | 0.25 |
| Итого по разделу | | 2.5 |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 1 |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 1 |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 1 |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 |
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом | 1 |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной  подготовкой; способами использования упражнений в  передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 1 |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 1 |
| 3.40. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 |
| 3.41. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 3.42. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 1 |
| 3.43. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 1 |
| Итого по разделу | | 43 |
| Раздел 4. СПОРТ | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической  подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 21.5 |
| Итого по разделу | | 21.5 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

**Планируемые 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;

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; 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;

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;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями, 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.