

Приложение 1

к основной образовательной программе

основного общего образования

МБОУ «Полх-Майданская средняя школа»,

утвержденной приказом от 28.08.2023 г. №151

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

5 класс

Содержание учебного курса «Общая физическая подготовка»

Знания

Правила профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.

Физическое развитие человека, характеристика его основных показателей.

Раздел «Лёгкая атлетика»

Высокий старт, бег с ускорением, бег на средние дистанции, специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», челночный бег. Метание мяча на дальность с разбега.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырки вперед и назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с прямыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Опорные прыжки через козла ноги врозь.

Раздел «спортивные игры» Волейбол

Техника стоек и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Техника нижней прямой подачи, боковой подачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.

Баскетбол

Передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением направления, скорости. Бросок в кольцо одной от плеча, перехват мяча во время передачи, вырывание, выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом.

Планируемые результаты освоения программы

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;
- 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;
- 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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности.
- умение самостоятельно пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- умение работать индивидуально и в группе.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

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;
- 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»;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- 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);

Тематическое планирование

№ П/п	Тема	Количество часов	ЭОР, ЦОР	Деятельность учителя с работой программы воспитания
1	Раздел.Знания	2		
1.1	Правила профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	https://resh.edu.ru/	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
1.2	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) вовремя занятий физическими упражнениями. Физическое развитие человека, характеристика его основных показателей.	1	https://resh.edu.ru/	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
2	Раздел «Лёгкая атлетика»	8	https://resh.edu.ru/	установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности
3	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»	8	https://resh.edu.ru/	установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и

				просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности
4	Раздел «спортивные игры» Волейбол	8	https://resh.edu.ru/	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
5	Раздел «спортивные игры» Баскетбол	8	https://resh.edu.ru/	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200582

Владелец Безруков Андрей Михайлович

Действителен с 21.09.2023 по 20.09.2024