

«Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя образовательная школа углубленным изучением отдельных предметов №6»
г. Пятигорск

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №6

Т. В. Спярова



**Рабочая программа по физической культуре
5 класс**

Составитель:
Маматюк Татьяна Васильевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 5 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 6
- учебного плана на 2021-2022 учебный год МБОУ СОШ № 6
- комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича: Издательство «Учитель», 2018г.
- рабочей программы. Физическая культура Предметная линия учебников 5-9 классы, М. Я. Виленского, В. И. М: Просвещение, 2018г.
- учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-7 классы» М.: Просвещение), 2017г

Рабочая программа в 5-ых классах рассчитана на 68 учебных часов, из расчета – 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса физической культуры ученик научится/получит возможность научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Личностные результаты:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Метапредметные результаты:

- владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта

Предметные результаты:

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- формировать умения 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;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей

Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков			
2	Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол)	28	9	4	15
3	Гимнастика	10	2	8	-
4	Легкая атлетика	18	9	-	9
5	Лыжная подготовка	12	-	12	
	Итого	68	20	24	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уроков	Наименование разделов и тем	Количество часов
ТЕМА 1 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (9 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-30 метров), бег с ускорением (40-50) м. Встречная эстафета.	1
2	Влияние Л/А упражнений на здоровье. Высокий старт (15-30 метров). Финиширование. СБУ, развитие скоростных возможностей. Прием контрольных нормативов в беге на дистанции 30 м	1
3	Строевые упражнения. Круговая эстафета. Челночный бег 4х9 м, сек.	1
4	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 метров). Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Прием контрольных нормативов в беге на дистанции 60 м	1
5	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег 1000м. (мальчики), 500 м (девочки)	1
6	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000м. без учета времени.	1
7	Эстафетный бег. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.	1
8	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Прием контрольных нормативов.	1
9	ТБ при метании. Ознакомление с техникой метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча (с 5-6 метров).	1
ТЕМА 2 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (8 часов)		
10/1	ТБ при игре в волейбол. Правила игры. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек игрока	1
11/2	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхняя прямая подача. Чередование подач на силу и точность.	1
12/3	Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку.	1
13/4	Техника приема мяча снизу над собой на месте. Нижняя прямая подача. Эстафета с элементами волейбола	1
14/5	Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Нижняя прямая подача в парах	1
15/6	Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафета с элементами волейбола.	1
16/7	Подвижная игра с мячом-пионербол	1
17/8	Подвижная игра с мячом-пионербол	1
ТЕМА 3 «ГИМНАСТИКА» (10 часов)		
18/1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подвижная игра «Удочка»	1
19/2	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Кувырок вперед	1
20/3	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках - комбинация. Игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1
21/4	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой, 20 сек. Прием контрольных нормативов.	1

22/5	ОРУ в движении. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину)	1
23/6	Контроль техники опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину.	1
24/7	Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис, прогнувшись – мальчики (м.), смешанные висы – девочки (д.).	1
25/8	Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (м.), смешанные висы – девочки (д.).	1
26/9	ОРУ с предметами. Подъём туловища за 1 мин. Прием контрольных нормативов.	1
27/10	ОРУ с предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прием контрольных нормативов.	1
ТЕМА 4 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (4 часа)		
28/1	ТБ при игре в футбол. История и развитие футбола в России. Футбольная терминология. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ускорение, старты из различных исходных положений. Остановка и передача мяча на месте.	1
29/2	Ускорение, старты из различных исходных положений. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча в движении. Техника ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, ведущей ногой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	1
30/3	Техника игры вратаря. Техника ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость)	1
31/4	Правила игры. Амплуа игроков в футбольной команде. Тренировочная игра в футбол	1
ТЕМА 5 «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА» (12 часов)		
32/1	Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях кроссовой подготовки. Специальные беговые упражнения для преодоления дистанции 1 км.	1
33/2	Проведение комплекса ОРУ по кроссовой подготовке. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Бег 1000 м.	1
34/3	Проведение комплекса ОРУ по кроссовой подготовке. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. в среднем темпе.	1
35/4	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Соревнования на дистанцию 1 км. на результат.	1
36/5	ОРУ на силу и гибкость. Развитие выносливости в беге на 2000 м. (мальчики), на 1500 м. (девочки).	1
37/6	Бег 2000 м. без учета времени. Прыжковые упражнения.	1
38/7	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Бег 2000 м.	1
39/8	ОРУ бегуна. Эстафеты с этапом до 100м. Футбол.	1
40/9	Бег 2000 м. на результат. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
41/10	Повторный бег 2000 м. на результат. Круговая эстафета. Упражнения по ОФП. Учебная игра в мини-футбол.	1
42/11	Совершенствовать технику кроссового бега в сочетании с ходьбой 3000 м. Эстафеты с элементами бега на короткие дистанции.	1
43/12	Бег в среднем темпе на дистанциях 2 км – девочки, 3 км - мальчики.	1

ТЕМА 6 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (10 часов)

44/1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
45/2	Стойки и повороты. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
46/3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. На результат.	1
47/4	Броски одной и двумя руками мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате, в круге. Учебно-тренировочная игра	1
48/5	Ведения мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок) На результат. Учебно-тренировочная игра	1
49/6	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1
50/7	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
51/8	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении	1
52/9	Игра в мини-баскетбол.	
53/10	Игра в мини-баскетбол.	1
ТЕМА 7 «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (5 часов)		
54/1	ТБ при игре в футбол. Правила игры. Остановка и передача мяча в движении. Техника ведения мяча. Удары по мячу и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Жонглирование. Игра «Квадрат»	1
55/2	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Остановка опускающегося мяча. Жонглирование. Игра «Квадрат»	1
56/3	Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.	1
57/4	Групповые действия в защите и в нападении. Отбор мяча.	1
58/5	Двусторонняя учебная игра в футбол	1
ТЕМА 8 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (9 часов)		
59/1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения.	1
60/2	Высокий старт (15-30 метров). Финиширование. СБУ, развитие скоростных возможностей. Прием контрольных нормативов в беге на дистанции 30 м	1
61/3	Строевые упражнения. Встречная эстафета. Челночный бег 4x9 м, сек.	1
62/4	Челночный бег 4x9 м, сек. Прием контрольных нормативов	1
63/5	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег 1000м. (мальчики), 500 м (девочки) Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	1
64/6	Бег 1000м. (мальчики), 500 м (девочки) Прием контрольных	1

	нормативов. Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	
65/7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность.	1
66/8	Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.	1
67/9	Бег 2000м. без учета времени. Соревнования по СФП. Подвижные и спортивные игры с мячом.	1
68/9	Подведение итогов четверти, года. Соревнования по ОФП.	1

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура», 5 класс
ФГОС УО по В.В. Воронковой**

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,2	6,5	5,7	6,1	6,4
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,9	11,3	12,7	10,6	10,2	11,6
Бег 60 м (сек)	11,7	12,6	13,2	11,5	12,4	13,5
Бег 300 м (мин., сек)	1,26	1,35	1,40	1,22	1,32	1,47
Прыжок в длину с места (см)	165	150	144	170	160	155
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	80	71	60	70	61	50
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	22	18	16	24	21	17
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	6	3	8	5	2

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.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- 1 Стандарт основного общего образования по физической культуре.
- 2 Примерная программа основного образования по физической культуре.
- 3 Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич.- Москва.: Просвещение, 2010
- 4 В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Гимнастика: учебник - Изд. 2-е, доп. и перераб.- Ростов н/Д: Феникс, 2011.
- 5 М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Физическая культура. 5—7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.
- 6 С.Е. Голомидова. Поурочные планы. Физкультура. 5 кл..- Волгоград: Учитель- АСТ, 2003.
- 7 Журнал «Физическая культура. Все для учителя!»

- 8 А.Ф. Задорожный, Н.Н. Задорожная: Сборник общеразвивающих гимнастических упражнений. Учебное пособие для студентов и преподавателей физической культуры.- Ростов н/Д: РГПУ, 2001.
- 9 П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- М.: Издательство «Глобус», 2010.
- 10 В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. –М.: ВАКО, 2007.
- 11 Л.Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт.- сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 12 В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя. Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- 3-изд.-М.: Просвещение, 2002.
- 13 Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: Феникс, 2001.

Перечень спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

1. Обруч гимнастический -10 шт.
2. Граната спортивная для метания 500гр.- 3 шт.
3. Мяч футбольный № 5-2 шт.
4. Мяч баскетбольный № 7- 10шт.
5. Мяч баскетбольный № 6 -2шт.
6. Мяч баскетбольный № 5-3шт.
7. Мяч волейбольный -15 шт.
8. Мяч малый для метания -20 шт.
9. Секундомер 1 шт.
10. Кольцо баскетбольное -4 шт.
11. Щит баскетбольный -2 шт.
12. Сетка волейбольная -2 шт.
13. Бревно гимнастическое -1 шт.
14. Брусья параллельные-1 шт.
15. Козел гимнастический -1 шт.
16. Перекладина гимнастическая -1 шт.
17. Канат для перетягивания -1 шт.
18. Эстафетная палочка -10 шт.

ИТОГО: 68 часов

Рецензия

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура» для 5 класса

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по курсу «Физическая культура» для 1–11 классов общеобразовательных учреждений (авторы программы – В.И. Лех и А.А. Зданевич), напечатанной в сборнике «Программы общеобразовательных учреждений». Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). Представленная на рецензию рабочая программа дисциплины «Физическая культура» включает разделы рабочей программы: с определением цели и задач данной дисциплины. Место учебной дисциплины в структуре ОУ. Общую трудоемкость учебной дисциплины. Результаты освоения программы, представленные формируемыми компетенциями. Содержание дисциплины и тематический план. Перечень практических навыков; учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины. В рабочей программе приводятся названия изучаемых тем и распределение времени на изучение каждой темы с разбивкой на занятия, подробно расписываются дидактические единицы, формирующие общие компетенции. Тематическое содержание учебной дисциплины отвечает требованиям ФГОС, учитывает социально-экономический профиль получаемого образования. В рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» указаны примеры оценочных средств контроля уровня сформированности компетенций. Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными формами, такими как учебные игры, спортивная подготовка, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины полностью соответствует ФГОС базовый образовательный уровень типовой программы учебной дисциплины «Физическая культура» и может быть использована в учебном процессе образовательной организации. Рецензируемая программа отвечает тем задачам, которые должна решать каждая рабочая программа: дает представление о практической реализации требований федерального государственного образовательного стандарта при изучении курса «Физическая культура», а также определяет содержание, объем, порядок изучения курса с учетом целей, задач и особенностей учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения и контингента обучающихся, и может быть рекомендована к реализации и распространению в образовательной практике общеобразовательных учреждений.

Рецензию составила: руководитель ШМО учителей физической культуры Маматюк Т.В.