

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2020 – 2021 учебный год, с учётом авторской программы по «Физической культуре» В.И. Ляха, предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год. Рабочая программа ориентирована на учебники: по «Физическая культура» 5-7 классы под редакцией М.Я.Виленского, В.И. Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год. Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 5-х классах выделено по 2 часа в неделю. Всего за учебный год 70 часов.

Планируемые результаты изучения

учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемый личностный результат ученика 5 класса, ученик научится:

- формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию.
- развивать ответственное отношения к собственным поступкам;
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Ученик получит возможность научиться:
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастно-половыми нормативами;
 - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
 - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

Метапредметные результаты

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Планируемый метапредметный результат ученика 5 класса,

ученик научится:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- планировать пути достижения целей с помощью учителя.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.
- владеть основными самоконтроля, самооценки.
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение.
- Ученик получит возможность научиться:
 - проводить самостоятельные занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и

бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- осознавать сведения о здоровье, как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, а также понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

- воспринимать красоту телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками исходя из их целесообразности и эстетической привлекательности.

Предметные результаты

характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемый предметный результат ученика 5 класса.

ученик научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов [спорта](#), умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- формировать 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

- Участвовать в проектной деятельности, соревнованиях, сдачи норм ГТО.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раскрывают естественные, социально-психологические и культурно-исторические основы физической культуры. Закрепляют навыки закалывания, приемы саморегуляции и самоконтроля.

Легкая атлетика

Теоретические знания. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты и силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 10-до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. скоростной бег до 40м. бег на результат 60м.Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1=1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; тоже с шага; снизу вверх на заданную максимальную высоту. Ловля

набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты, из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские способности. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры

Теоретические знания. Терминология избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задний (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Поддачи мяча перед собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель на дальность. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения без изменений позиций игроков.

Организаторские способности. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические знания. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнений для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 м). Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в

глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Организаторские способности .

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки, самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка

Теоретические знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полупелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

Национальные виды спорта

Бег с палкой. Прыжки через нарты. Национальная борьба. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным и коньковыми ходами, переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Торможение плугом. Подъем «полупелочкой».

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

5 класс, 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		
I.	Лёгкая атлетика	7	5 «А»	5 «Б»	5В
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой .	1	01.09	01.09	01.09
2	Техника спринтерского бега.	1	02.09	03.09	02.09
3	Техника метания малого мяча.	1	08.09	08.09	08.09
4	Эстафетный бег.	1	09.09	10.09	09.10
5	Бег на 30, 60 м на время.	1	15.09	15.09	15.09
6	Варианты челночного бега с изменением скорости и направления.	1	16.09	17.09	16.09
7	Равномерный медленный бег до 800м.	1	22.09	22.09	22.09
II.	Спортивные игры.	7			
8	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами.	1	23.09	24.09	23.09
9-10	Ведение баскетбольного мяча.	2	29.09	29.09	29.09

10			30.09	01.10	30.09
11-12	Бросок мяча двумя руками от груди.	2	06.10 07.10	06.10 08.10	06.10 07.10
13-14	Совершенствование элементов спортивных игр.	2	13.10 14.10	13.10 15.10	13.10 14.10
III.	Гимнастика с основами акробатики.	12			
15	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	20.10	20.10	20.10
16-17	Кувырки вперёд.	2	21.10 10.11	22.10 10.11	21.10 10.11
18	Кувырок назад.	1	11.11	12.11	11.11
19	Стойка на лопатках.	1	17.11	17.11	17.11
20	Комбинация из элементов акробатики.	1	18.11	19.11	18.11
21-22	Лазанье по канату в три приёма.	2	24.11 25.11	24.11 26.11	24.11 25.11
23	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.)	1	01.12	01.12	01.12
24	Вис на согнутых руках.	1	02.12	03.12	02.12
25	Вис углом.	1	08.12	08.12	08.12
26	Полоса препятствий.	1	09.12	10.12	09.12
IV.	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.	10			
27-28	«Прыжки через нарты».	2	15.12 16.12	15.12 17.12	15.12 16.12
29	«Меткий стрелок».	1	22.12	22.12	22.12
30	«Оленьи бега».	1	23.12	24.12	23.12
31	Борьба ногами лежа на спине.	1	12.01	12.01	12.01
32-33	Догонялки	2	13.01	14.01	13.01
34-35	«Волк и зайцы».	2	19.01	19.01	19.01

36	Перетягивание палки.	1	20.01	21.01	20.01
V.	Лыжная подготовка.	17			
37	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта.	1	26.01	26.01	26.01
38	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	27.01	28.01	27.01
39-40	Поворот переступанием в движении.	2	02.02 03.02	02.02 04.02	02.02 03.03
41-42	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2	09.02 10.02	09.02 11.02	09.02 10.02
43-44	Спуск в основной стойке.	2	16.02 17.02	16.02 18.02	16.02 17.02
45	Спуск в низкой стойке.	1			
46-47	Одновременный двухшажный ход.	2			
48	Подъём «Полуёлочкой».	1			
49-50	Торможение «Плугом».	2			
51-53	Передвижение на лыжах до 3 км.	3			
VI.	Спортивные игры (волейбол)	10			
54-55	Перемещения в стойке.	2			
56-57	Передача мяча сверху двумя руками.	2			
58-59	Нижняя прямая подача 3-6 м от сетки.	2			
60-61	Комбинации из освоенных элементов.	2			
62-63	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2			
VII.	Лёгкая атлетика.	7			
64-65	Эстафетный бег. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	2			

66	Бег на 60 м.	1			
67	Бег на 100 м.	1			
68	Бег с препятствиями.	1			
69	Контрольная сдача нормативов Круговая тренировка.	1			
70	Контрольная сдача нормативов Кросс до 15 мин.	1			
	Итого	70			