

«Согласовано»
Зам.дир.по УР
_____ Проненкова Н.Г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Смирнова Е.М.
Приказ №32/4 от 29.08.23г.

***Рабочая программа
по физической культуре
5 класс (базовый уровень)***

Количество часов в неделю: 2

Количество часов за год: 68

Разработала
учитель физической культуры
Пименова О.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010 г.).

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. №1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507).

Планируемые предметные результаты обучения.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, зимних прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник научится демонстрировать

№ п/п	Физи. способн.	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	5,7 и выше	5,3-5,6	5,2 и ниже	6.8 и выше	6,8-6,0	5,4 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,0 -"-	9.9-9,4	9,0 -"-	10.6 -"-	10,5-9.8	9,5 -"-
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	145 -"-	155-170	175 -"-	135 -"-	140-155	165 -"-
4.	Выносли-	6-минутный бег, м	750 и	800-950	1100 -"-	550 и	650-850	900 -"-

	вость		менее			менее		
5.	Гибкость	Наклон вперед из полож. сидя, см	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 "-"	2-3	4 "-"	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3 "-"	6-10	14 "-"

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.0	9.5	10.0	9.5	9.8	10.5
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0	6.8	7.2	6.5	6.9	7.3
3	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	2	1	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	8	6	4

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание раздела
Лёгкая атлетика.	История лёгкой атлетики. Беговые упражнения на короткие дистанции(10-15м, 30-40м, 60м). Прыжки в длину с разбега(с 5-6 шагов, 7-9 шагов разбега).
Русская беговая лапта.	История русской беговой лапты. Учебные игры. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.
Настольный теннис.	История настольного тенниса. Стойки игрока. Основные правила игры. Технические элементы (подачи, прием, игра в защите, атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.). Изучение способов держания ракетки.

Баскетбол.	История баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения и стоки игроков. Правила игры, технические элементы игры (передачи, ведение мяча, бросок мяча в корзину). Игра мини-баскетбол. Индивидуальные действия игрока.
Зимние подвижные игры на свежем воздухе.	Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на уроках по теме «Зимние подвижные игры». Подвижные игры: Соблюдение личной гигиены и закаливания организма. Подбор соответствующей одежды и обуви для занятий в зимнее время. «След в след», «Башни», «Защита крепости», «Бег по следам», «Броски снежков», «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Взятие крепости».

Волейбол.	История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки игрока и его передвижения. Выполнение технических элементов игры (Приём мяча, игра в защите, передачи мяча, подачи, нападающий удар). Развитие основных физических качеств у детей (выносливость, сила, быстрота, ловкость)
Гимнастика с элементами акробатики	История гимнастики. Строевые упражнения. Эстафеты. Акробатические комбинации. Кувырок вперед, назад. Гимнастический «мост», стойка на лопатках. Эстафеты. Упражнения с гимнастической скакалкой.
Лёгкая атлетика.	Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 1 км. Метание малого мяча. Президентские состязания (бег 30м.), Челночный бег.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол –во часов
Лёгкая атлетика 13 ч.		
1	Инструктаж Т/Б .Высокий старт.	1
2	Стартовый разгон.	1
3	Низкий старт.	1
4	Бег 60 м.	1
5	Прыжок в длину с разбега	1
6	Прыжок в длину с разбега	1
7	Метание малого мяча	1
8	Метание малого мяча	1
9	Прыжок в высоту	1
10	Прыжок в высоту	1
11	Бег на длинные дистанции	1
12	Бег на длинные дистанции	1
13	История Олимпийских игр	1
Спортивные игры. Футбол.(4ч.)		
14	Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными ногами.	1
15	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами.	1
16	Развитие скоростно – силовых качеств	1
17	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из основных элементов.	1
Гимнастика (13 ч.)		
18	Висы. Строевые упражнения.	1
19	Вис согнувшись, вис прогнувшись,(м), смешанные висы(д). Упражнения на равновесие.	1
20	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1
21	Акробатическая комбинация.	1
22	Упражнения на равновесие.	1
23	Упражнения на равновесие.	1
24	Развитие силовых способностей.	1
25	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
26	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1
27	Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг. Развитие силовых качеств.	1
28	Развитие скоростно – силовых качеств. Упражнения на гибкость.	1
29	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения.	1
30	Оценка техники выполнения каната в три приема.	1
Основы знаний. (2ч.)		
31	Организация здорового образа жизни.	1
32	Организация здорового образа жизни.	1
Зимние подвижные игры на свежем воздухе (14ч.)		
33	Соблюдение личной гигиены и закаливания организма. Что такое подвижная игра? Игра: «След в след»	1
34	Подбор соответствующей одежды и обуви для занятий в зимнее время. Игра: «Башни».	1
35	Игра. «Защита крепости».	1
36	Ведение здорового образа жизни. Игра. «Бег по следам».	1

37	Зимние виды спорта. Игра. «Защита крепости».	1
38	Игра. «Броски снежков».	1
39	Игра. «Брось дальше».	1
40	Правила закаливания организма в зимнее время. Игра. «Быстрые и меткие».	1
41	Игра. «Быстрые и меткие».	1
42	Игра. «Взятие крепости».	1
43	Олимпийские зимние виды спорта. Игра. «Броски снежков».	1
44	Игра. «Брось дальше».	1
45	Игра: «След в след»	1
46	Зимние забавы. Игра. «Взятие крепости».	1
	Волейбол (8ч.)	
47	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини – волейбол.	1
48	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
50	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини – волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
51	Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Игра в мини – волейбол. Тестирование – подтягивание.	1
52	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
53	Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1
54	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1
	Баскетбол. (6 ч.)	
55	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини – баскетбол.	1
56	Баскетбол. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в мини – баскетбол.	1
57	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини – баскетбол.	1
58	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини – баскетбол.	1
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
60	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	1
	Легкая атлетика (8ч.)	
61	Инструктаж при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000м) Специальные беговые упражнения.	1
62	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование : бег 1000м.	1
63	Высокий старт (до 10 – 15м). Старты из различных исходных положений. Тестирование : бег 30м.	1
64	Высокий старт (до 10 – 15м), бег с ускорением (40-50м) Специальные беговые упражнения	1
65	Бег с ускорением (50-60м). Эстафетный бег.	1
66	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу.	1
67	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения.	1
68	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание.) Метание малого мяча.	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для учащихся:

1. Физическая культура – учебник для учащихся 5-7 классов . Ред. В.И. Лях. Москва-Просвещение « 2007 г.

Для учителя:

2. Рабочие программы физической культуры. Ред. В.И. Лях. Москва « Просвещение «- 2011 г /5-9 кл.
3. Физическая культура – учебник для учащихся 5-7 классов . Ред. В.И. Лях. Москва-Просвещение « 2007 г.
4. Физкультура- поурочное планирование под редакцией М.В. Видякин. Г. Волгоград. Изд. 2012 г.
5. «Справочник учителя физической культуры- П.А. Киселев. –Волгоград: Учитель- 2008 г.

Интернет-ресурсы:

<http://WWW.74m.ru>.

<http://www.magweb.ru>.

2. Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи футбольные, мячи волейбольные , мячи баскетбольные.
4. Скакалка детская.
5. Мат гимнастический.
6. Обруч металлический детский (демонстрационный экземпляр) .
7. Лыжи детские (с креплениями и палками).