

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
К.Ф.Зейнетдинов

от « 27 » 08. 2021 г

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Н.М.Гончарова

от « 30 » __ 08.2021 г

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08. 2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 5 класса на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я. , Туревский И.М. и др.

2. «Физическая культура»-Методические рекомендации 5-6-7 класс Пособие для учителей. Под ред. М.Я. Виленского. М.»Просвещение»
2014г.

Планируемые результаты обучения физической культуре

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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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, лыжных 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

·
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	Лёгкая атлетика	16ч			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетики.		Фронтальный опрос		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег Челночный бег 3x10		тестирование		
6	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
8	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег на результат 60м		тестирование		
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		текущий		

10	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		текущий		
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		текущий		
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		текущий		
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		тестирование		
14	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		текущий		
15	Бег на средние дистанции		текущий		
16	Бег на средние дистанции		тестирование		
	Спортивные игры	11ч			
17	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.		Фронтальный опрос		
18	Баскетбол		текущий		
19	Баскетбол		текущий		
20	Баскетбол		текущий		
21	Баскетбол		текущий		
22	Баскетбол		текущий		
23	Баскетбол		Контрольный урок по технике		
24	Баскетбол		текущий		
25	Баскетбол		текущий		
26	Баскетбол		Контрольный урок по технике		
27	Баскетбол		текущий		
	Гимнастика	21ч			
28	Висы. Строевые упражнения.		Фронтальный опрос		

	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.				
29	Висы. Строевые упражнения		текущий		
30	Висы. Строевые упражнения		текущий		
31	Висы. Строевые упражнения		текущий		
32	Висы. Строевые упражнения		тестирование		
33	Висы. Строевые упражнения		текущий		
34	Висы. Строевые упражнения		текущий		
35	Опорный прыжок		текущий		
36	Опорный прыжок		текущий		
37	Опорный прыжок		текущий		
38	Опорный прыжок		Контрольный урок по технике		
39	Опорный прыжок		текущий		
40	Опорный прыжок		текущий		
41	Опорный прыжок		текущий		
42	Акробатика		текущий		
43	Акробатика		текущий		
44	Акробатика		текущий		
45	Акробатика		текущий		
46	Акробатика		текущий		
47	Акробатика		текущий		
48	Акробатика		Контрольный урок по технике		
	Лыжная подготовка	21ч			
49	Основы знаний. Скользящий шаг		Фронтальный опрос		
50	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода		текущий		
51	Повторение попеременного и		текущий		

	одновременного двухшажного хода				
52	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода		текущий		
53	Одновременный двухшажный ход. Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом.		Фронтальный опрос		
54	Одновременный двухшажный ход		текущий		
55	Одновременный двухшажный ход		текущий		
56	Безшажный одновременный ход. Дистанция 1 км.		текущий		
57	Безшажный одновременный ход. Дистанция 1 км.		Контрольный урок		
58	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.		текущий		
59	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.		Контрольный урок		
60	Одновременный двухшажный ход		текущий		
61	Одновременный двухшажный ход		текущий		
62	Попеременный двухшажный ход		текущий		
63	Попеременный двухшажный ход		текущий		
64	Спуск со склона и выполнение торможения «шлугом». Простейшие приемы и правила		Фронтальный опрос		

	оказания самопомощи и первой помощи при травмах				
65	Контрольное прохождение дистанции 1000м.		Контрольный урок		
66	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
67	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
68	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.		текущий		
69	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.		текущий		
	Волейбол	15ч			
70	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж Т/Б по волейболу.		Фронтальный опрос		
71	Стойки и передвижения, повороты, остановки		текущий		
72	Стойки и передвижения, повороты, остановки		текущий		
73	Стойки и передвижения, повороты, остановки		текущий		
74	Стойки и передвижения, повороты, остановки		Контрольный урок		

75	Прием и передача мяча		текущий		
76	Прием и передача мяча		текущий		
77	Прием и передача мяча		Контрольный урок		
78	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.		текущий		
79	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.		Контрольный урок		
80	Нижняя подача мяча.		текущий		
81	Нижняя подача мяча.		текущий		
82	Развитие координационных способностей		текущий		
83	Тактика игры.		текущий		
84	Тактика игры.		текущий		
	Кроссовая подготовка	8ч			
85	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		текущий		
86	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		текущий		
87	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		текущий		
88	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		текущий		
89	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		текущий		
90	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		Контрольный урок		

91	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		текущий		
92	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		текущий		
	Лёгкая атлетика	11ч			
93	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег		Контрольный урок		
96	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
98	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
99	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
100	Прыжок в высоту, метание малого мяча		текущий		
101	Прыжок в высоту, метание малого мяча		текущий		
102	Прыжок в высоту, метание малого мяча		текущий		
103	Прыжок в высоту, метание малого мяча		Контрольный урок		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре

1. Рабочие программы по физической культуре 5-9 класс под ред. Лях В.И.
2. Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я. Туревский И.М. и др.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2013 – 2018гг.);
4. «Физическая культура»-Методические рекомендации 5-6-7 класс. Пособие для учителей. Под ред. М.Я. Виленского. М.» Просвещение» 2014г.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

набор для подвижных игр

скакалки

комплект матов гимнастически гимнастический подкидной мостик

обручи пластиковые

флажки

рулетка измерительная

набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

лыжи