

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с Зелёный Дол»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО естественно-математического цикла Абдулина Н.К. Протокол № 1 от « 24 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Мешерякова Н.А. « 30 » августа 2021г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Гайсина М.А. Приказ № 86 от « 31 » 08 2021г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 5 класса
на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Джубаншкалиев Темиржан Гайниевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 5 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это:

- простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований.

В речевой деятельности это:

- умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр;
- умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы.

У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-тематический план

Тема	Кол-во часов
Гимнастика с элементами акробатики	21
Лёгкая атлетика	25
Кроссовая подготовка	13
Подвижные игры и спортивные игры	9
Общее количество часов	68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока.	Колич ество часов	Дата проведения		Корректиров ка программы
			план	факт	
	Легкая атлетика	14ч			
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Развитие двигательных качеств. П/игры.	1	03.09		
2	Высокий старт. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.	1	06.09		
3	Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры.	1	10.09		
4	Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры.	1	13.09		
5	Беговые упр-я. Совер-е техники прыжка в длину с места. Учёт челночного бега 3х10 м с переносом кубиков. П/игры.	1	17.09		
6	Бег 30 м (учёт). Обучение техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Силовая подготовка. П/игры.	1	20.09		
7	Бег 60 м (учёт). Прыжковые упр-я. Прыжок в длину с места. П/игры.	1	24.09		
8	Прыжок в длину с места (учёт). Совер-е техники метания малого мяча на дальность. ОФП. П/игры	1	27.09		
9	Метание малого мяча на дальность. Тест на гибкость. ОФП. П/игры	1	01.10		
10	Метания малого мяча на дальность (учёт). Эстафетный бег. ОФП. С/игры	1	04.10		
11	Бег 1000 м. Силовая подготовка. ОФП. С/игры.	1	08.10		
12	Метание мяча в цель. Медленный бег 4 мин. ОФП. Учёт подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	11.10		
13	Эстафеты "челночок". Бег с чередованием с ходьбой 8 мин. С/игры.	1	15.10		
14	6-ти мин. бег. ОФП. С/игры.	1	18.10		
	Кроссовая подготовка	4 ч			
15	Равномерный бег 6 мин. ОФП. С/игра.	1	22.10		
16	Равномерный бег 8 мин. Силовая подготовка. С/игра.	1	25.10		
17	Равномерный бег 10 мин. ОФП. Упр-я с отягощениями. С/игра.	1	08.11		
18	Бег 2000 м б/учёта времени. Прыжковые упр-я. ОФП. С/игра.	1	12.11		
	Подвижные игры	9 ч			
19	Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Броски малого мяча. ОФП.	1	15.11		
20	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	19.11		

	Прыжковые упр-я. ОФП.				
21	Эстафеты с предметами и без предметов. Броски и ловля малого мяча. ОФП.	1	22.11		
22	Эстафеты с предметами и без предметов. Броски и ловля малого мяча. ОФП.	1	26.11		
23	Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра с мячом.	1	29.11		
24	Эстафеты с предметами. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра с мячом.	1	03.12		
25	Подвижные игры по типу «Весёлые старты». ОФП.	1	06.12		
26	Подвижные игры по типу «Весёлые старты». ОФП.	1	10.12		
27	Подвижные игры по типу «Весёлые старты». ОФП.	1	13.12		
	Гимнастика	21 ч			
28	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ по гимнастике. Комплекс ОРУ № 2. Акробатические упр-я. ОФП.	1	17.12		
29	Акробатические упр-я. Силовая подготовка. Упр-я на гимнаст.бревне и параллельных брусьях.	1	20.12		
30	Акробатические упр-я. ОФП. Упр-я на гимнаст.бревне и параллельных брусьях. Правила поведения при затоплении.	1	24.12		
31	Акробатические упр-я. ОФП. Опорный прыжок. Упр-я на бревне.	1	27.12		
32	Акробатика. Опорный прыжок. ОФП. Упр-я на бревне.	1	10.01		
33	Акробатика. Опорный прыжок (У). ОФП.	1	14.01		
34	Упражнения в висах и упорах. Полоса препятствий.	1	17.01		
35	Упражнения в висах и упорах. Полоса препятствий. Первая помощь при отравлениях и ожогах.	1	21.01		
36	Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях.	1	24.01		
37	Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях.	1	28.01		
38	Акробатика. Лазание по канату. ОФП.	1	31.01		
39	Акробатика. Лазание по канату. ОФП.Современный транспорт.	1	04.02		
40	Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях.	1	07.02		
41	Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях (У).	1	11.02		
42	Акробатика. Лазание по канату (У).Опасности на энерготранспорте.	1	14.02		
43	Акробатика. Подтягивания в висе стоя (мальчики) лёжа (девочки)	1	18.02		
44	Акробатика (У). Подтягивания в висе	1	21.02		

	стоя (мальчики) лёжа (девочки)				
45	Происшествия в общественном транспорте. Подтягивания (зачет)	1	25.02		
46	Круговая тренировка. Отжимание (У).	1	28.02		
47	Правила самоконтроля. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	04.03		
48	Способы регулирования физической нагрузки. Круговая тренировка.	1	07.03		
	Кроссовая подготовка и спортивные игры	9 ч			
49	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 минут.	1	11.03		
50	Развитие выносливости в равномерном медленном беге до 6 мин	1	14.03		
51	Развитие выносливости в равномерном медленном беге до 6 мин	1	18.03		
52	Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 7 минут.	1	21.03		
53	Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 7 минут.	1	04.04		
54	Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут.	1	08.04		
55	Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут.	1	08.04		
56	Длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий.	1	11.04		
57	Кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях.	1	15.04		
	Легкая атлетика.	11 ч			
58	ТС по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	18.04		
59	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	22.04		
60	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	25.04		
61	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1	29.04		
62	Прыжок в длину с места (учёт). Совер-е техники метания малого мяча на дальность. ОФП. П/игры	1	06.05		
63	Метание мяча в цель. Медленный бег 4	1	13.05		

	мин. ОФП. Учёт подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.				
64	Эстафеты "челночок". Бег с чередованием с ходьбой 8 мин. С/игры.	1	16.05		
65	Совершение техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры.	1	20.05		
66	Совершение техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры.	1	23.05		
67	Бег 30 м (учёт). Обучение техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Силовая подготовка. П/игры.	1	27.05		
68	Бег 60 м (учёт). Прыжковые упр-я. Прыжки со скакалкой. П/игры.	1	30.05		