МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Рассмотрено: на заседании МО Протокол № 1 от «25» 08 2021 год Руководитель МО _____/_____/	Согласовано: Заместитель директора по УВР _____/О.Н.Дубровина/	Утверждаю: Директор Школы _____/А.Н.Шиянова/ «27» 08 2021 год

Рабочая программа
по учебному предмету
« физическая культура »

5 А класс

Составитель: Ефимова Е.Н.

учитель физической культуры

2021-2022 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Предметные результаты:
Обучающийся 5 класса 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Обучающийся 5 класса 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;
-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Личностные результаты:

У обучающегося 5 класса будут сформированы:

-любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
-знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
-ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
-готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
-ценности здорового и безопасного образа жизни;
-правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дороге;

Обучающейся 5 класса получит возможность для формирования:

-знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
-правил поведения на занятиях физическими упражнениям;
-умения находить способы взаимодействия с партнёрами в игровой деятельности;
-умениями оценивать ситуацию;
-способов спортивной деятельности

Метапредметные результаты:

Обучающийся 5 класса научится:

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
-идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
-выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
-ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
-обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
-самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
-самостоятельно планировать пути достижения целей,
-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
-организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
-формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Обучающийся 5 класса получит возможность научиться:

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию.
определять возможные роли в совместной деятельности;
играть определенную роль в совместной деятельности;
-принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
-предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
-выделять общую точку зрения в дискуссии;
-договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
-организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
-устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Содержание учебного предмета

Базовая часть.

Легкая атлетика: История и современное развитие физической культуры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Упражнения ,ориентированные на развитие основных физических качеств(силы , быстроты, выносливости, координации ,гибкости и ловкости). Прыжковые упражнения. Развитие основных физических качеств. Упражнения в метании малого мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики : Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение

функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств . Организующие команды и приемы. Упражнения на перекладине. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Специальная физическая культура. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Прикладная физическая подготовка : ходьба и бег, выполняемые разными способами в разны условиях.

Спортивные игры :

Баскетбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр. Физическое развитие человека. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

Волейбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.

Футбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр.

Успеваемость. Знания, умения, навыки. Уровень развития физических качеств оцениваются о пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения знаний, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет- это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать , так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
Базовая часть			
1	Основы знаний о физической культуре	-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	4
2	Легкая атлетика	-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	24
3	Баскетбол	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	14
4	Гимнастика с основами акробатики	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	20
5	Спортивные игры	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания школьников к	17

		ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
Вариативная часть			
	Спортивные игры		8
	Легкая атлетика		18
	Итого :		105 часов

Календарно - тематическое планирование

	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Знания о физической культуре(1час)				
1	Олимпийские игры древности. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1		
Легкая атлетика (24часов)				
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15м	1		
3	Ускорение с высокого старта	1		
4	Бег на результат 60 м	1		
5	Высокий старт	1		
6	Высокий старт	1		
7	Высокий старт	1		
8	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1		
9	Кроссовый бег	1		
10	Кроссовый бег	1		
11	Кроссовый бег	1		
12	Бег 1000 м	1		
13	Бег 1000 м	1		
14	Бег 1000 м	1		
15	Челночный бег	1		
16	Челночный бег	1		
17	Челночный бег	1		
18	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
19	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
20	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
21	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1		
22	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1		
23	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
24	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
25	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
Баскетбол (14 часов)				
26	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Т.Б	1		
27	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
28	Повороты без мяча и с мячом	1		

29	Повороты без мяча и с мячом	1		
30	Повороты без мяча и с мячом	1		
31	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1		
32	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1		
33	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1		
34	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
35	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
36	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		
37	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1		
38	Знания о физической культуре (1час)	1		
39	Игра по упрощенным правилам	1		
Знания о физической культуре				
40	Физическое развитие человека	1		
Гимнастика с основами акробатики(20 часов)				
41	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Т.Б.	1		
42	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		
43	Кувырок вперед и назад	1		
44	Кувырок вперед и назад	1		
45	Стойка на лопатках	1		
46	Стойка на лопатках	1		
47	Акробатическая комбинация	1		
48	Акробатическая комбинация	1		
49	Акробатическая комбинация	1		
50	Ритмическая гимнастика	1		
51	Ритмическая гимнастика	1		
52	Опорный прыжок	1		
53	Опорный прыжок	1		
54	Опорный прыжок	1		
55	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1		
56	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1		

57	Зачетная комбинация	1		
58	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки).Итоги 2 ч	1		
59	Знания о физической культуре (1 час)	1		
60	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки).Итоги 2 ч	1		
Знания о физической культуре(1 час)				
61	Физическое развитие человека	1		
Спортивные игры(17 часов)				
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)Т.Б.	1		
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1		
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1		
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
68	(Футбол)Т.Б.Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1		
69	Ведение мяча по прямой;	1		
70	- удары по воротам;	1		
71	-комбинации из освоенных элементов техники.	1		
72	-комбинации из освоенных элементов техники.	1		
73	- игра по упрощенным правилам.	1		
74	(волейбол)Т.Б.Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
75	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1		
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1		
77	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1		
78	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1		
Знания о физической культуре				
79	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1		
Спортивные игры (8часов)				
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
81	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
82	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
83	Нижняя прямая подача	1		
84	Нижняя прямая подача	1		
85	Нижняя прямая подача	1		

86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
87	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
Легкая атлетика (18 часов)				
88	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м.Т.Б.	1		
89	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1		
90	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1		
91	Скоростной бег до 40 м	1		
92	Бег на результат 60 м	1		
93	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1		
94	Кроссовый бег	1		
95	Бег 1000 м	1		
96	Челночный бег	1		
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1		
101	Промежуточная аттестация	1		
102	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1		
103	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1		
104	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1		
105	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Итоги.	1		