

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**5 класс**

**основного общего образования**

**на 2020-2021 учебный год**

Составитель рабочей программы

Мурзин Александр Викторович

учитель физической культуры, первой категории

филиала МАОУ «Киевская СОШ» «Карабашская СОШ»,

**Год составления 2020**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе являются следующие умения:**

* Активно включатся в общение в взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях и условиях;
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении направленных целей;
* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

* Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
* 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 изучения предмета «Физическая культура» являются следующие:**

**Обучающийся научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание учебного предмета.**

 **102 часа, 3 часа в неделю**

**Основы знаний о физической культуре (*в процессе урока*)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз. Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады.

 **Физическое совершенствование:**

***Легкая атлетика (27часов)***

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 1500 м девочки, до

2000 м мальчики. Равномерный бег до 10 мин. Медленный бег до 10 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий.

***Гимнастика с основами акробатики (18 часа)***

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

***Лыжная подготовка (24 часов)***

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с,

-4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

 ***Спортивные игры (30 часов)***

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.Передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах. Прием и передача мяча.

**Баскетбол**: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Стойки и повороты. Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5

**Футбол**: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

***Национальные игры. (3 часа)***

**Лапта:** Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальный упражнения. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары, тактика игры в защите и в нападении.

***Нормативы ВФСК «ГТО»(*на уроке):** Метание снаряда весом 150 г., прыжок в длину с места**,**наклон вперед из положения стоя на скамье, подъём туловища из положения лёжа на спине, подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).

*Основная организационная форма обучения – урок.*

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха). При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

-принцип наглядности,

-принцип систематичности и последовательности,

-принцип постепенности,

-принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока**  |  **Количество часов**  |
| **Легкая атлетика -12 часов** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий старт, развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2 | Стартовый разгон, специальные беговые упражнения. | 1 |
| 3 | Стартовый разгон, специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м. | 1 |
| 4 | Бег на короткие дистанции, эстафеты. | 1 |
| 5 | Бег 60 метров.Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.  | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с места. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». *Норматив ВФСК «ГТО».* | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м и на дальность. | 1  |
| 10 | Метание малого мяча на дальность. | 1  |
| 11 | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.  | 1 |
| 12 | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
|  **Спортивные игры – 12 часов** |
| 13 | **Волейбол.** Верхняя передача мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. *Олимпийское движение в России*.  | 1 |
| 14 | Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.  | 1 |
| 15 | Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.  | 1 |
| 16 | Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.  | 1 |
| 17 |  Нападающий удар на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.  | 1 |
| 18 | Нижняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах. *Современные Олимпийские игры.*  | 1 |
| 19 | Нижней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах.  | 1 |
| 20 | Нижней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах.  | 1 |
| 21 | Нападающий удар с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.  | 1 |
| 22 | Нижняя подача мяча с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола  | 1 |
| 23 | Перемещения игрока в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*  | 1 |
| 24 | Техника приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.  | 1 |
| **Гимнастика - 18часов** |
| 25 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика,кувырок вперед. | 1 |
| 26 | Кувырок вперед и назад | 1 |
| 27 | Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей | 1 |
| 28 | Стойка на лопатках, эстафеты  | 1 |
| 29 | Акробатические соединения. Равномерный бег 5 минут. | 1 |
| 30 | Акробатические соединения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости | 1 |
| 31 | Акробатические соединения из 2-3 элементов. Равномерный бег 5минут. | 1 |
| 32 | Акробатические соединения из 2-3 элементов. Развитие выносливости. | 1 |
| 33 | Акробатические соединения из 4-5элементов. *Норматив ВФСК «ГТО». Наклон вперед из положения стоя на скамье.* | 1 |
| 34 | Висы:Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  | 1 |
| 35 | Подтягивание в висе мальчики. Поднимание туловища лежа девочки. | 1 |
| 36 | Подтягивание в висе мальчики. Поднимание туловища лежа девочки. *Норматив ВФСК «ГТО».* | 1 |
| 37 | Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал. | 1 |
| 38 | Комбинация на перекладине. | 1 |
| 39 | Комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 40 | Опорный прыжок через козла, строевые упражнения. | 1 |
| 41 | Опорный прыжок через козла, строевые упражнения. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 42 | Опорный прыжок через козла, строевые упражнения. Развитие силовых способностей. | 1 |
| **Спортивные игры – 6 часов** |
| 43 | Броски набивного мяча от плеча, из за головы. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 44 | Броски набивного мяча от плеча, из за головы. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 45 | Броски набивного мяча от плеча, из за головы. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 46 | Ведения мяча с изменением направления движения. | 1 |
| 47 | Броски мяча в кольцо снизу(справа, слева, середины). Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  | 1 |
| 48 | Броски мяча в кольцо снизу(справа, слева, середины). Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка – 24часов** |
| 49 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.  | 1 |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 51 | Одновременный двушажный ход. | 1 |
| 52 | Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. | 1 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход.  | 1 |
| 55 | Повороты переступанием вокруг носков, пяток. | 1 |
| 56 | Повороты переступанием вокруг носков, пяток. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 57 |  Спуски и подъемы на небольших склонах. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | 1 |
| 58 | Подъем «полуелочкой» и лесенкой. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. | 1 |
| 59 | Подъем «полуелочкой» и лесенкой. Спуски с уклонов под 45 градусов. | 1 |
| 60 | Подъем «елочкой».Торможение «плугом». | 1 |
| 61 | Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. | 1 |
| 62 | Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | 1 |
| 63 | Спуски в низкой стойке. Прохождение 1.5 км. | 1 |
| 64 | Спуски в низкой стойке. Прохождение 2 км. *Норматив ВФСК «ГТО».* | 1 |
| 65 | Спуски в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.  | 1 |
| 66 | Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | 1 |
| 67 | Прохождение дистанции 1500 метров. | 1 |
| 68 | Лыжные гонки 2000 метров.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. | 1 |
| 69 | Игры на лыжах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  | 1 |
| 70 | Игры на лыжах. | 1 |
| 71 | Лыжная эстафета. Круговая эстафета до 150 метров. | 1 |
| 72 | Соревнования на дистанцию 1000 метров. | 1 |
| **Спортивные игры –6 часов** |
| 73 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения. | 1 |
| 74 | Ловля и передача мяча от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 75 | Ловля и передача мяча от груди на месте. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 77 | Броски мяча в кольцо по зонам. Игра в мини-баскетбол.  | 1 |
| 78 | Броски мяча в кольцо по зонам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| **Легкая атлетика –15 часов** |
| 79 | Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания».  | 1 |
| 80 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 |
| 81 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 |
| 82 | Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут. | 1 |
| 83 | Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 2 минут. | 1 |
| 84 | Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 85 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 86 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 87 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 88 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 89 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 90 | Метание малого мяча на дальность. *Норматив ВФСК «ГТО».* | 1 |
| 91 | Равномерный бег до 2-х км. | 1 |
| 92 | Равномерный бег до 2-х км. | 1 |
| 93 | Кросс 2км. *Норматив ВФСК «ГТО».* | 1 |
| **Спортивные игры - 6 часов** |
| 94 | Техника безопасности при занятии спортивными играми.Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 95 | Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. | 1 |
| 96 | Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Медленный бег до 4 минут. | 1 |
| 97 | Учебно–тренировочная игра 3х 3. | 1 |
| 98 | Учебно-тренировочная игра 4 х 4.  | 1 |
| 99 | Учебно-тренировочная игра 4 х 4.  | 1 |
| ***Национальные игры. (3 часа)*** |  |
| 100 | Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальный упражнения. | 1 |
| 101 | Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары. | 1 |
| 102 | Тактика игры в защите и в нападении. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. | 1 |