

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2020

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


Кадырова А. И.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Ф. Ф. Исхакова
Приказ № 171-од от 28.08.2020



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»

5 класс на 2020-2021 учебный год
(основного общего образования)

Составитель рабочей программы:

Орлов Сергей Александрович, учитель физической культуры, высшая категория

Год составления 2020г

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы

решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. **Познавательные универсальные учебные действия.** определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для

классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. **Коммуникативные универсальные учебные действия.** организовывать 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 для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. **Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- **выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;**
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

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

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Режим дня школьника и личная гигиена. **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 («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

Физическое совершенствование *Легкая атлетика (24+17 часов).*

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.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).

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

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); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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, игра в «Пионербол». *Лыжная подготовка (22 часа).*

Организуемые 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.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салкидогонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

Гимнастика с основами акробатики (15 часов).

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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 группировку 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.

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

№ урока	Количес тво часов	Тема урока
1	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
2	1	Ходьба и бег. Жизненно важные способы передвижения человека.
3	1	Ходьба и бег. Физическое качество - быстрота.
4	1	Ходьба и бег. Скоростные способности.
5	1	Бег на результат 30 метров (тест)
6	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Техника прыжка в длину. Правило соревнований по легкой атлетике.
7	1	Прыжок в длину. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений при занятии физкультурой.
8	1	Прыжок в длину с места (тест) Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
9	1	Метание малого мяча. Основы метания
10	1	Метание малого мяча на дальность и точность. Составление режима дня школьника.
11	1	Метание малого мяча (тест) Упражнения для формирования правильной осанки.
12	1	Развитие координационных способностей. Физическое качество – равновесие.
13	1	Развитие координационных способностей. Выполнение закаливающих процедур.
14	1	Челночный бег 4х10 метров (зачет). Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.
15	1	Кроссовая подготовка. Физическое качество – выносливость.
16	1	Кроссовая подготовка. Комплексы для занятий утренней гимнастикой.
17	1	Кроссовая подготовка. Правила соревнований по кроссу.

18	1	Кроссовая подготовка. Физическая нагрузка при занятии легкой атлетикой.
19	1	Подтягивание на перекладине (тест) Физическое качество-сила.
20	1	Общefизическая подготовка. История развития физической культуры и первых соревнований.

21	1	Общefизическая подготовка.
22	1	Подъем туловища из положения лежа - пресс (тест) Разновидности легкой атлетики.
23	1	Общefизическая подготовка. Виды физических упражнений в легкой атлетике.
24	1	Общefизическая подготовка. Особенности физической культуры разных народов.
25	1	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Виды спортивных игр. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
26	1	Подвижные игры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
27	1	Подвижные игры. Виды подвижных игр.
28	1	Подвижные игры. Физическое развитие.
29	1	Подвижные игры. Как провести соревнования по играм.
30	1	Подвижные игры. Физическое качество быстрота.
31	1	Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека.
32	1	Подвижные игры. Личная гигиена.
33	1	Подвижные игры. Спортивная одежда и обувь.
34	1	Подвижные игры. Режим дня и его задачи.
35	1	Подвижные игры. Комплексы утренней зарядки.
36	1	Подвижные игры. Системы физического воспитания.
37	1	Подвижные игры. Понятие здоровье и составляющее здорового образа жизни.
38	1	Подвижные игры. Игры древней Руси.
39	1	Подвижные игры. Двигательные действия в игре.
40	1	Подвижные игры.
41	1	Подвижные игры.
42	1	Подвижные игры.

43	1	Подвижные игры. Олимпиада и ее составляющее.
44	1	Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы игры.
45	1	Подвижные игры, с элементами баскетбола. Правила соревнований.
46	1	Подвижные игры, с элементами баскетбола Технические действия.
47	1	Подвижные игры, с элементами баскетбола. Основы бросков.
48	1	Подвижные игры, с элементами баскетбола. Основы передвижений.
49	1	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжнойЗакаливание и

		самоконтроль.
50	1	Лыжная подготовка, ступающий шаг. Основы знаний
51	1	Лыжная подготовка, ступающий шаг.
52	1	Освоение техники лыжных ходов.
53	1	Лыжная подготовка. Ступающий шаг
54	1	Лыжная подготовка. Ступающий шаг
55	1	Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.
56	1	Лыжная подготовка. Ступающий шаг
57	1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.
58	1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.
59	1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания.
60	1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Первая помощь при травмах.
61	1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.
62	1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.
63	1	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски. Основы техники.
64	1	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.
65	1	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.
66	1	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.

67	1	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.
68	1	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.
69	1	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.
70	1	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.
71	1	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные травмы в гимнастике.
72	1	Гимнастика. Строевые упражнения. Виды гимнастики.
73	1	Гимнастика. Строевые упражнения.
74	1	Гимнастика. С элементами акробатики.
75	1	Гимнастика. Российские гимнасты на Олимпиадах.
76	1	Гимнастика. Упражнения на снарядах.
77	1	Гимнастика. Упражнения на снарядах.
78	1	Гимнастика. Передвижения и перестроения. Физическое качество-гибкость.
79	1	Гимнастика. Построения и передвижения. Инструктаж по технике безопасности.
80	1	Гимнастика. Построения и передвижения.
81	1	Гимнастика. Построения и передвижения.
82	1	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими снарядами.
83	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Правила техники безопасности во время занятий. Техника прыжков.
84	1	Прыжок в длину с места (тест). Тренировка характера.
85	1	Прыжок в длину способом согнув ноги. Основы техники.
86	1	Челночный бег 4х9 метра (тест).
87	1	Общefизическая подготовка. Профилактика нарушения осанки.
88	1	Кроссовая подготовка. Правила личной гигиены.
89	1	Кроссовая подготовка.
90	1	Кроссовая подготовка.
91	1	Подтягивание на перекладине (тест). Техника выполнения.
92	1	Развитие силовых качеств. Понятие – сила.

93	1	Подъем туловища из положения лежа- пресс (тест).
94	1	Метание малого мяча. Основы техники выполнения.
95	1	Метание малого мяча. История возрождения Олимпийских игр современности.
96	1	Метание малого мяча в цель и на точность.
97	1	Бег на средние дистанции. Техника бега.
98	1	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.
99	1	Бег 30 метров на результат (тест)