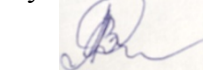


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Москаленского муниципального района Омской области
«Екатериновская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Руководитель ШМО



/Тищенко Л.Г.

« 08 » июня 2022 г.

Утверждена приказом директора МБОУ
«Екатериновская СОШ»

№ _____ от 08.06.2022 г.

/Наумович Е.Ю./



Рабочая программа
по физической культуре
5 класс
2022-2023 учебный год

Учитель: Леонов Р.А

Настоящая программа по физической культуре для 5 класса создана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287
- «ООП ООО» МБОУ «Екатериновская СОШ», утверждённой от 08.06.2022 г.
- Учебного плана МБОУ «Екатериновская СОШ», утверждённого от 08.06.2022 г.

ПОУ Физическая культура: 5–9 классы: программы / В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Учебник Лях, В. И. Физическая культура: 5,6,7 кл. – М.: Просвещение, 2019 г

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование.

Количество часов в год – 102

1. Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

3. Тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема	Количество часов	Дата
	Легкая атлетика.		12	
1.		Инструктаж по ТБ вводный. На развитие скорости Игра «Пустое место».	1	
2.		Высокий старт.	1	
3.		Зачет бег 30 метров с	1	
4.		Старт с опорой на руку. Бег 60м-учет	1	
5.		Зачет: бег 1000 метров.	1	
6.		Техника метания мяча.	1	
7.		Метание мяча.	1	
8.		Метание мяча –учет. Прыжок в высоту с разбега.	1	
9.		Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1	
10.		Тестирование подъема туловища лежа за 30с. наклона вперед.	1	
11.		Челночный бег 3x10м Учет.	1	
12.		Челночный бег 4x9м Учет.	1	
	Баскетбол		15	
13.		Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Передвижение, остановки прыжком передача 2 руками от груди и ловля с шагом.	1	
14.		Передвижение, остановки прыжком передача 2 руками от груди	1	
15.		Передачи мяча в парах и тройках, Знания о Ф.К.	1	
16.		Передачи мяча в парах и тройках	1	
17.		Передачи мяча в парах и тройках,	1	
18.		Ведение мяча правой и левой рукой эстафета	1	

19.		Ведение мяча правой и левой рукой эстафета	1	
20.		Ведение мяча правой и левой рукой эстафета	1	
21.		Броски по кольцу одной рукой с места Эстафеты	1	
22.		Ведение мяча бегом правой и левой рукой.	1	
23.		Броски мяча по кольцу после ведения	1	
24.		Броски мяча по кольцу после ведения	1	
25.		Учебная игра в мини- баскетбол	1	
26.		Учебная игра в мини- баскетбол	1	
27.		Двух сторонняя игра в мини баскетбол игра Удочка.	1	
	Гимнастика		14	
28.		Техника безопасности на уроках гимнастики Игра Удочка.	1	
29.		Акробатические упражнения	1	
30.		Кувырки вперед, слитно. Упражнения в равновесии	1	
31.		Зачет: 2 кувырка вперед, слитно.	1	
32.		Акробатическое соединение.	1	
33.		Акробатическое соединение.	1	
34.		Зачет акробатические соединения. Упражнения в лазании.	1	
35.		Зачет: упражнение в равновесии. Упражнения в лазании.	1	
36.		Обучение опорному прыжку. Упражнения в висах и упорах.	1	
37.		Зачёт по опорному прыжку. Повторение упражнений в висах и упорах.	1	
38.		Зачет: подтягивании. Техника опорного прыжка.	1	
39.		Зачет: отжимание. Игра в снайперы	1	
40.		Прием тестов наклоны вперед сидя	1	
41.		Прием тестов поднимание туловища за 30сек.	1	
	Баскетбол		7	
42.		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
43.		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
44.		Передачи мяча в парах и тройках.	1	
45.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах	1	
46.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	
47.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	
48.		Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
	Лыжная подготовка		20	
49.		Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
50.		Попеременный двухшажный ход.	1	
51.		Поворот переступанием. Техника попеременного двушажного хода.	1	
52.		Поворот переступанием. Техника попеременного двушажного хода.	1	
53.		Зачет поворот переступанием.	1	

		Одновременно двухшажный ход .		
54.		Зачет поворот переступанием. Одновременно двухшажный ход .	1	
55.		Одновременно двухшажный ход. Свободное катание.	1	
56.		Одновременно двухшажный ход. Свободное катание.	1	
57.		Одновременно бесшажный ход. Подъем на склон елочкой. Свободное катание.	1	
58.		Одновременно бесшажный ход. Подъем на склон елочкой. Свободное катание.	1	
59.		Техника лыжных ходов. Чередование ходов прохождения дистанции.	1	
60.		Техника лыжных ходов. Чередование ходов прохождения дистанции.	1	
61.		Попеременно 2-шажный ход. Дистанция 3 км	1	
62.		Попеременно 2-шажный ход. Дистанция 3 км	1	
63.		Одновременный 2-шажный ход. Свободное катание	1	
64.		Одновременный 2-шажный ход. Учет. Свободное катание.	1	
65.		Одновременно бесшажный ход.	1	
66.		Одновременно бесшажный ход.	1	
67.		Дистанция 3км. Учёт с применением изученных ходов	1	
68.		Дистанция 3км. Учёт с применением изученных ходов	1	
	Спортивные игры. Волейбол.		10	
69.		Стойка игрока, перемещения. Игра Снайперы.	1	
70.		Стойка игрока, перемещения. Игра Снайперы.	1	
71.		Передача мяча сверху двумя руками.	1	
72.		Передача мяча сверху двумя руками.	1	
73.		Передача мяча сверху двумя руками .	1	
74.		Прием мяча снизу. Игра Пионербол.	1	
75.		Прием мяча снизу. Игра Пионербол.	1	
76.		Прием мяча снизу. Игра Пионербол.	1	
77.		Нижняя прямая подача мяча. Игра Пионербол.	1	
78.		Нижняя прямая подача мяча. Игра Пионербол.	1	
	Спортивные игры. Баскетбол.		7	
79.		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
80.		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
81.		Передачи мяча в парах и тройках.	1	
82.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах	1	
83.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	
84.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	
85.		Ведение мяча. Передачи мяча.	1	

		Учебная игра в баскетбол.		
	Спортивные игры. футбол.		5	
86.		Техника безопасности. Правила соревнований. История футбола. Перемещение и остановки.	1	
87.		Ведение мяча и удары по воротам. Игра в футбол.	1	
88.		Ведение мяча и удары по воротам. Игра в футбол.	1	
89.		Основные приемы игры в футбол. Повороты и ускорение.	1	
90.		Основные приемы игры в футбол. Повороты и ускорение. Игра в футбол.	1	
	Лёгкая атлетика.		12	
91.		Прыжок в длину с места Беговые упражнения	1	
92.		Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега.	1	
93.		Наклоны вперед сидя. Прыжок в высоту с разбега.	1	
94.		Отжимание, подтягивание . Прыжок в высоту с разбега. Учёт.	1	
95.		Челночный бег 3х10м.	1	
96.		Челночный бег 4х9м.	1	
97.		Бег на скорость -30м и60м. Учёт.	1	
98.		Бег на выносливость 400м. Учёт.	1	
99.		Бег на выносливость1000м	1	
100.		Метания мяча с 3 шагов разбега.	1	
101.		Метания мяча с 3 шагов разбега. Учет	1	
102.		Беговые упражнения в эстафете.	1	