

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городской округ «Город Архангельск»
«Средняя школа №1»
(МБОУ СШ № 1)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 5 КЛАССА**

**Программу составил
Лосев Алексей Александрович
учитель физической культуры
высшая квалификационная
категория**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

Личностные результаты:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа 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».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

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;

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;

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;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: 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.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- 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;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

- 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;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Содержание

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Познать себя (рост, вес, окружность грудной клетки и т.д.).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические комбинации из освоенных элементов, не менее 5.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).

Упражнения на «Шведской стенке» и гимнастической скамье.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Промежуточная аттестация

**Учебно – тематический план
(5 класс, 68 ч – 2ч в неделю)**

Тема	1ч-ть	2ч-ть	3ч-ть	4ч-ть
Раздел 1. Основы знаний	в процессе урока			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки				
Тема 1. Легкая атлетика	9	-	-	9
Тема 2. Гимнастика	-	10	-	-
Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол	9	-	-	-
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	-	4	-	7
Тема 5. Лыжная подготовка	-	-	20	-
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	в процессе урока			
Итого	18	14	20	16

**Тематическое планирование
уроков физической культуры в 5 классе**

№п/ п	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы знаний	В процессе уроков
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки	68
1	Легкая атлетика (9 часов). История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1
2	Бег с ускорением от 30 до 40 метров	1
3	Бег на 60 м на результат	1
4	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	1
5	Прыжки в длину с разбега на результат	1
6	Метание мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
7	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
9	Бег на 1000 м	1
10	Спортивные игры. Баскетбол (9 часов) История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности	1
11	Ловля и передача мяча	1
12	Остановка двумя шагами и прыжком	1
13	Ведение мяча, остановка прыжком, бросок по корзине	1
14	Броски по кольцу изученным способом	1
15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
16	Учебная игра в баскетбол	1
17	Тактика игры в баскетбол	1
18	Учебная игра в баскетбол	1
	Итого 1 четверть – 18ч	
19	Гимнастика (10 часов). История гимнастики. Основная гимнастика. Виды гимнастики. Аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	1
20	Организующие команды и приёмы	1
21	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
22	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
23	Акробатические упражнения и комбинации	1
24	Акробатические упражнения и комбинации	1
25	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
26	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
27	Развитие координации	1
28	Развитие скоростно-силовых способностей	1
29	Спортивные игры. Волейбол (4 часа). История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1
30	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе	1
31	Техника приема и подачи мяча	1
32	Техника приема и подачи мяча	1
	Итого 2 четверть – 14ч	
33	Лыжная подготовка (20 часов). История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. РС №1. Экипировка. Правила перехода к месту занятий	1
34	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. РС №2. Попеременный двухшажный ход	1
35	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход	1

36	Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход	1
37	Подъём «полуёлочкой», спуск в различных стойках. РС №3. Виды подъёмов и спусков. Правила падений	1
38	Подъём «полуёлочкой», спуск в различных стойках	1
39	Торможение «плугом» и поворот переступанием. РС №4. Виды торможений (плугом, полуплугом)	1
40	Торможение «плугом» и поворот переступанием	1
41	Одновременный бесшажный ход. РС №5. Техника одновременного бесшажного хода	1
42	Одновременный бесшажный ход	1
43	Прохождение до 2 км в равномерном темпе	1
44	Прохождение дистанции 1 км на время. РС №6. Дистанция 1 км на результат	1
45	Повороты переступанием в движении	1
46	Игра: «Эстафета с передачей палок». РС №7. Развитие выносливости. Игра на опорное скольжение «Самокат»	1
47	Спуски с гор в различных стойках.	1
48	Прохождение дистанции 2 км на время. РС №8. Дистанция 2 км на результат	1
49	Подъём «полуёлочкой», торможение и поворот переступанием. Игра: «Эстафета с передачей палок»	1
50	Прохождение дистанции до 3,5 км в равномерном темпе	1
51	Игра: «С горки на горку»	1
52	Прохождение дистанции 3 км на время. РС №9. Дистанция 3 км на результат	1
	Итого 3 четверть – 20ч	
53	Легкая атлетика (9 часов). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
54	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель	1
55	Скоростной бег до 40 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
56	Бег на результат 60 м. Бег с ускорением до 30-40 м	1
57	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
58	Преодоление полосы препятствий	1
59	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м	1
60	Бег на 1000 м	1
61	Промежуточная аттестация	1
62	Спортивные игры. Волейбол (7 часов). Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1
63	Техника приема и подачи мяча	1
64	Прямой нападающий удар	1
65	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1
66	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
67	Тактика игры в волейбол	1
68	Учебная игра в волейбол	1
	Итого 4 четверть – 16ч	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575879

Владелец Старцева Татьяна Германовна

Действителен с 12.05.2022 по 12.05.2023