


Утверждаю:

Директор  Н.П.Шабрукова

« 31 »  2022 г.



**Рабочая программа по физической культуре**

**5 класс на 2022-2023 учебный год.**

Учитель: Лебедева О.И.

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5х классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287 и на основе авторской программы Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобраз. организаций / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред.М.Я. Виленского. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-09-046522-9.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные** - включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные** - включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

#### **Предметные:**

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах;
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять

индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Содержание курса

**Знания о физической культуре.** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, самоконтроль.*

**Способы физкультурной деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, самоконтроль.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, самоконтроль.*

### Гимнастика с основами акробатики. ( 4 ч)

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки .
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль.*

### Легкая атлетика. ( ч)

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*.

### Лыжная подготовка. ( ч)

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*.

### Спортивные игры. ( ч)

- *Баскетбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*.

**Календарно-тематический план.**

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Дата по плану	Дата проведения
<b>I четверть</b>					
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры			
2	2	Развитие скоростных способностей	Учет		
3	3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Эстафетный бег.			
4	4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м			
5	6	Развитие выносливости	Учет		
6	6	Развитие силовых качеств			
7	7	Сдача зачетов			
8	8	Техника прыжка в длину с места			
9	9	Техника прыжка в длину с места	Учет		
10	10	Тестирование прыжка в длину с места			
11	11	Тестирование бега на 1000 м	Учет		
12	12	Техника прыжка в длину с разбега			
13	13	Техника прыжка в длину с разбега			
14	14	Тестирование прыжка в длину с разбега	Учет		
15	15	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.			
16	16	Развитие ловкости. Силы и скорости. ОФП	Учет		
<b>II четверть</b>					
17	1	Спортивная игра «Футбол»			
18	2	Спортивная игра «Футбол» - урок соревнование	Учет		
19	3	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастики			
20	4	Строевые упражнения и акробатические комбинации			
21	5	Упражнения на гимнастическом бревне			
22	6	Комбинации на гимнастическом бревне			
23	7	Эстафеты с элементами гимнастики			
24	8	Эстафеты с элементами гимнастики			
25	9	Упражнения на матах	Учет		
26	10	Упражнения на матах			
27	11	Эстафеты с элементами гимнастики			
28	12	Техника выполнения опорного			

		прыжка согнув ноги			
29	13	Опорный прыжок			
30	14	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Учет		
31	15	Вольные упражнения с элементами акробатики			
32	16	Ритмическая гимнастика и ОФП			
<b>III четверть</b>					
33	1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг			
34	2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Учет		
35	3	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
36	4	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости			
37	5	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Учет		
38	6	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Учет		
39	7	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.			
40	8	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. 3 км			
41	9	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.			
42	10	Торможение «упором». Развитие выносливости.			
43	11	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.			
44	12	Одновременные ходы			
45	13	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Учет		
46	14	Попеременный двушажный ход			
47	15	Эстафеты на лыжах			
48	16	Скользящий ход без палок и с палками			
49	17	Повороты переступанием в движении	Учет		
50	18	Подъем в гору скользящим шагом			
51	19	Спуски, подъемы, торможения			
52	20	Зачет по лыжной подготовке (спуски, подъемы, торможения)			
<b>IV четверть</b>					
53	1	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.			
54	2	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	Учет		
55	3	Футбол. Освоение техники удара по			

		мячу. Развитие быстроты и ловкости.			
56	4	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.			
57	5	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.			
58	6	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.			
59	7	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.			
60	8	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Учет		
61	9	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.			
62	10	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	Учет		
63	11	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м.	Учет		
64	12	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	Учет		
65	13	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.			
66	14	Развитие скоростно силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега.	Учет		
67	15	Сдача зачетов по физической подготовке.			
68	16	Эстафеты с элементами спортивных игр, развитие двигательных качеств.			

