Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32 имени 177 истребительного авиационного московского полка»

Г.о. Подольск

|  |  |
| --- | --- |
| E:\программы на сайт\21-22\Программы на сайт\5 001- вставка.jpg |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуредля 5класса**

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Составители:

Филиппова Ольга Викторовна

учитель физической культуры

высшей категории.

Винокуров Алексей Александрович

учитель физической культуры

первой категории.

Мкртчян Ваагн Гургенович

учитель физической культуры

2021-2022 учебный год

Данная программа по физической культуре для 5класса разработана в соответствии с ООП ООО (для 5-9 классов) МОУ СОШ №32, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2015г.

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

**Личностные результаты:**

* **учащегося будут сформированы:**
	+ воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству,
	+ чувство причастности к истории физической культуры своего народа,
	+ усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества,

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* + чувства ответственности и долга перед Родиной,
	+ чувства ответственного отношения к учению,
	+ целостного мировоззрения, осознанного и уважительного отношения к другому человеку,
	+ морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,
		- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

**Метапредметныерезультаты:**

**Регулятивные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* + определять уровень своей физической готовности;
	+ вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватновоспринимать предложения учителей и товарищей;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* осознавать самого себя как движущую силу своего учения;
* устанавливать причинно-следственные связи.

**КоммуникативныеУУД: Обучающийся научится:**

* слушать и слышать друг друга;
* строить монологические высказывания, задавать вопросы;
* эффективно сотрудничать;
* формировать навыки работы в группе;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* использовать языковые средства для речевых высказываний
* определять цели и функции участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы
* обмениваться знаниями между членами группы для принятия совместных эффективных решений

**Познавательные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* + искать и выделять информацию из различных источников;
	+ устанавливать причинно-следственные связи.

**Предметные результаты: Обучающийся научиться:**

* понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, понимать значение здорового образа жизни, укреплять сохранять индивидуальное здоровье,
* владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека,

отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки длясамостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью,

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* организовывать самостоятельно систематические занятия физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактикой травматизма,
* организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности,
* вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

**Обучающийся научится; по разделу «Знания о физической культуре»**

* + рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
	+ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
	+ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
	+ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
	+ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	+ Обучающийся получит возможность научиться:
	+ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
	+ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 102 часа.**

**1.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.

Требования к ТБ и бережному отношения к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее 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.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**2.Способы двигательной активности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**3.Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (ЛФК) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Лёгкая атлетика***. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Специальная группа.**

Учащиеся специальной группы присутствуют на уроках физической культуры и отвечают теорию по разделам программы.

**Подготовительная группа.**

Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках физической культуры с наименьшей нагрузкой по рекомендации врачей.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |
|  | Лёгкая атлетика | 30 |
|  | Гимнастика с основами акробатики. | 18 |
|  | Лыжные гонки. | 18 |
|  | Подвижные игры. Баскетбол | 12 |
|  | Подвижные игры. Волейбол | 18 |
|  | Подвижные игры. Футбол | 6 |
| **Итого: 102 часа** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела, темы** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
|  | ИОТ – 001, 037. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. История развития л/а. |  |  |
|  | Повторение высокого и низкого старта. Обучение бега на короткие дистанции. |  |  |
|  | Совершенствование бега - 30.м с низкого старта. Повторение техники челночного бега. |  |  |
|  | Учет результата в беге на 30м.Подвижные игры. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег на 60 м  |  |  |
|  | Учет результата в беге на 60 м. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину сразбега. |  |  |
|  | Прыжковые упражнения (в длину с места, с разбега, многоскоки). Учет - прыжка в длину с разбега. |  |  |
|  | Совершенствование метания мяча на дальность.Встречная эстафета. |  |  |
|  | Учет результата в метании мяча 150г с места, бег на выносливость. |  |  |
|  | Метание мяча с 4-5 шагов. Эстафеты с элементами л/ат. |  |  |
|  | Бег на выносливость. |  |  |
|  | Бег на выносливость.Подвижные игры. |  |  |
| **Спортивные игры (12часов)** |
|  | ИОТ – 038. История развития волейбола. Правила игры. |  |  |
|  | Повторение стойки и передвижения волейболиста. Приём и передача двумя руками снизу. |  |  |
|  | Совершенствование техники передвижений волейболиста. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Обучение нижней прямой подачи. Эстафеты. |  |  |
|  | Совершенствование передачи мяча сверху, нижней прямой подачи. Учет – передача мяча сверху над собой. |  |  |
|  | Совершенствование передачи мяча сверху и нижней прямой подачи. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| Прием и передача мяча. Игровые задания.  |

 |  |  |
|  | Совершенствование техники приема и передач в волейболе. Игровые задания. |  |  |
|  | Совершенствование приема и передачи мяча снизу.Учет – пресс за 1мин.Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  | Совершенствование техники приема и передач в волейболе. Игровые задания. |  |  |
|  | Совершенствование техники приема и передач в волейболе. Игровые задания. |  |  |
|  | Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  | Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.Подведение итогов |  |  |
| **Гимнастика(18 час)** |
|  | 1. ИОТ – 036. История развития гимнастики. Виды гимнастики. |  |  |
|  | 2.Акробатические упражнения и комбинации |  |  |
|  | 3.Повторение упражнений в равновесии. Обучение акробатических элементов. |  |  |
|  | 4.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Совершенствование акробатической связки. Совершенствование упражнений в равновесии.Учет- скакалка (1мин). |  |  |
|  | 5.Учет – акробатической связки. Совершенствование упражнений на перекладине. |  |  |
|  | 6.Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. |  |  |
|  | 7.Подтягивания, упражнения в висе и упорах. |  |  |
|  | 8.Упражнения в висе и упорах.Учет – подтягивание. |  |  |
|  | 9.Опорный прыжок ноги врозь через козла. Полоса препятствий. |  |  |
|  | 10. Опорный прыжок ноги врозь через козла. |  |  |
|  | 11. Совершенствование опорного прыжка.Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью (д). |  |  |
|  | 12.Учет – опорный прыжок. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). |  |  |
|  | 13.Лазание по канату изученными способами.Эстафеты. |  |  |
|  | 14.Лазание по канату изученными способами. Силовые упражнения, игра. |  |  |
|  | 15. Отжимание, приседание. Игры на выбор учащихся. |  |  |
|  | 16.Стойка на руках с прямыми ногамиОРУ, строевые упражнения, силовые упражнения, игра |  |  |
|  | 17.Стойка на руках с прямыми ногами.Строевые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики |  |  |
|  | 18. Подведение итогов. Полоса препятствий. |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Спортивные игры (6 часов)** |

 |
|  | ИОТ -038. История развития баскетбола. Повторение техники остановок и перемещения баскетболиста. |  |  |
|  | Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Повторение техники приема и передачи мяча на месте.Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча на месте изученными способами. Повторение техники ведение мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
|  | Учет – техники передачи мяча в парах (5м). Совершенствование техники ведения мяча. Изучение броска мяча с места и после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| Игровые упражнения. Подведение итогов.  |

 |  |  |
| **Лыжная подготовка(18 час).** |
|  | 1.ИОТ – 042. Экипировка лыжника. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |
|  | 2.Повторение техники лыжных ходов. Техника прохождение 1 км. |  |  |
|  | 3.Ступающий и скользящий шаг. |  |  |
|  | 4.Совершенствование техники передвижения на лыжах. |  |  |
|  | 5.Торможение «плугом» и «упором».Прохождение 1 км. |  |  |
|  | 6.Техники торможения и поворотов на лыжах. Учет – прохождение 1 км. |  |  |
|  | 7.Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах. |  |  |
|  | 8.Обучение технике спуска со склона, подъем «елочкой» |  |  |
|  | 9.Закрепление спуска, подъема «елочкой». Развитие выносливости. |  |  |
|  | 10.Учет – техника подъема и спуска с горки.Передвижение на лыжах. |  |  |
|  | 11.Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Закрепление торможения «плугом». |  |  |
|  | 12.Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  |
|  | 13. Совершенствование техники лыжных ходов |  |  |
|  | 14.Переменный двухшажный ход. |  |  |
|  | 15.Одновременный двухшажный ход. |  |  |
|  | 16. Переход с переменного на одновременный ход.Одновременный безшажный ход |  |  |
|  | 17. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты с элементами подъема и спуска. |  |  |
|  | 18.Совершенствование техники лыжных ходов |  |  |
| **Спортивные игры (12 часов).** |
|  | 1. ИОТ -038. История развития баскетбола. Правила игры.
 |  |  |
|  | 1. Повторение техники остановок и перемещения баскетболиста. Повторение техники приема и передачи мяча на месте.
 |  |  |
|  | 1. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. ОФП.
 |  |  |
|  | 1. Освоение техникой бросков мяча
 |  |  |
|  | 1. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
 |  |  |
|  | 1. Совершенствование техники ведения мяча. Повторение броска мяча с места и после ведения.Учебная игра по упрощенным правилам.
 |  |  |
|  | 1. ИОТ – 038. История развития волейбола. Правила игры. Приём и передача двумя руками снизу. Эстафета.
 |  |  |
|  | 1. Техника передач мяча двумя руками сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.
 |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Совершенствование техники приема и передач в волейболе. Учет челночный бег – 4х9м. Учебная игра по упрощенным правилам.
 |

 |  |  |
|  | 1. Совершенствование техники приема и передач в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.
 |  |  |
|  | 1. Совершенствование передачи мяча сверху, нижней прямой подачи.
 |  |  |
|  | 1. Учет - нижней прямой подачи. Совершенствование техники владения мячом. Обучение взаимодействию игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.
 |  |  |
| **Легкая атлетика (18 часов)** |
|  | 1. ИОТ-001,037. Легкая атлетика - королева спорта.
 |  |  |
|  | 1. Обучение технике прыжка в высоту.
 |  |  |
|  | 1. Закрепление техники прыжка в высоту.
 |  |  |
|  | 1. Учет - прыжок в высоту с разбега. Повторение метание малогомяча в цель.
 |  |  |
|  | 1. Совершенствование метания малого мяча в цель. Эстафеты с элементами л/а.
 |  |  |
|  | 1. Строевые упражнения. Учет - метания малого мяча в цель.
 |  |  |
|  | 1. Совершенствование челночного бега.Подвижная игра.
 |  |  |
|  | 1. Строевые упражнения.Развитие двигательных качеств по средством круговой тренировки.
 |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| 1. Развитие силовых способностей и прыгучести.
 |

 |  |  |
|  | 1. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с места.
 |  |  |
|  | 1. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старт.Эстафеты.
 |  |  |
|  | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта.
 |  |  |
|  | 1. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкийстарт.
 |  |  |
|  | 1. Совершенствование техники бега по дистанции.
 |  |  |
|  | 1. Ккроссовая подготовка.
 |  |  |
|  | 1. Кроссовая подготовка.
 |  |  |
|  | 1. Кроссовая подготовка.
 |  |  |
|  | 1. Кроссовая подготовка.
 |  |  |
| **Спортивные игры (6 часов).** |
|  | ИОТ -038.Футбол. Освоение тактики игры. |  |  |
|  | Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  |  |  |
|  | Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча.  |

 |  |  |
|  | Овладение техникой ударов по воротам.  |  |  |
|  | Игровые упражнения. Подведение итогов учебного года  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

*Спортивное оборудование:*

1. Мячи баскетбольные,
2. мячи волейбольные,
3. мячи футбольные,
4. фитбольные мячи,
5. мячи для метания,
6. гимнастические палки,
7. гимнастические обручи,
8. гимнастические скамейки,
9. гимнастическая лестница,
10. гимнастические маты,
11. гимнастический канат,
12. гимнастическое бревно,
13. гимнастический конь,
14. гимнастический козел,
15. наклонная скамья для пресса.
16. гимнастическая скакалка,
17. гимнастический коврик,
18. ракетки для бадминтона,
19. деревянная  перекладина на гимнастическую лестницу.