

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

Согласовано

Методический Совет

МБОУ СОШ пос.Первое Мая

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено

Директор школы

_____ Вьюнова Н.В.

Приказ № 37 от 30. 08. 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

в 5 классе

Разработал

Спирин Валерий Геннадьевич

2021г

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мед.занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между различием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и особенностей собственного организма.
- классифицировать физические упражнения по их функциональных направленностей.
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности
- проводить занятия физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- 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);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы.
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика - 13 ч.

Спринтерский бег, эстафетный бег

Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, 50–60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ

Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье, на различные системы организма
Бег на результат 60 м

Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости

Спортивные игры

Баскетбол – 24 ч

Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Правила ТБ при игре в баскетбол.

Терминология баскетбола

Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий

Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места.

Бросок мяча двумя руками снизу в движении.

Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.

Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.

Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Стойка и передвижения игрока.

Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой.

Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.

Взаимодействие двух игроков.

Игра в мини-баскетбол.

Волейбол – 20 ч

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.

Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола

Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.

Эстафеты. Игра в мини-волейбол

Гимнастика – 20 ч

Висы. Строевые упражнения

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ

Подтягивание в висе.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. . Соскок прогнувшись.

Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.

Кувырок вперед и назад . Стойка на лопатках.

Лыжная подготовка – 18 ч.

История лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. Подъем «получкой», торможение «плугом». Повороты переступанием.

Прохождение дистанции 1-3 км.

Легкая атлетика 7 ч

Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, 40–50 м , встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье

Бег на результат 60 м.

Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.

Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности.

Основные виды учебной деятельности учащихся

Бег, прыжки, ходьба, метание(легкоатлетические упражнения)

Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.

Демонстрируют вариативные выполнения этих упражнений.

Применяют беговые упражнения, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Контролируют ее по чистоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики.

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

Различают предназначения каждого из видов гимнастики.

Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий.

Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.

Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости и скоростно-силовых способностей.

Используют данные упражнения для развития гибкости.

Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдая технику безопасности.

Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений.

Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.

Соблюдают правила соревнований.

Баскетбол, волейбол

Изучают историю баскетбола и волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – Олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами этих игр.

Описывают технику изучения ловли и передачи мяча в баскетболе, ведение мяча, технику бросков, технику индивидуальной защиты.

Описывают технику изучения приема и передачи мяча в волейболе, технику нижней прямой подачи.

Осваивают технику прямого нападающего удара.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, координационных способностей.

Лыжная подготовка.

Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.

Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.

Описывают технику изучаемых лыжных ходов.

Осваивают их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Легкая атлетика	13		
	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>			
1.	ТБ на занятиях. Высокий старт 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета.	1		
2.	Высокий старт 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м. Эстафеты.	1		
3.	Высокий старт, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения.	1		
4.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения.	1		
5.	Высокий старт 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения.	1		
6.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения.	1		
	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>			
7.	Отталкивание в прыжке в длину «согнув ноги» с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в цель (1х1) с 5–6 м.	1		
8.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м.	1		
9.	Прыжок с 7–9 шагов разбега в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м.	1		
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Прыжок в длину 7-9 шагов разбега	1		
11.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание мяча в цель (1х1) с 5–6 м.	1		
12.	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1).	1		
13.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Прыжок в длину 7-9 шагов разбега	1		
	Спортивные игры	44 ч		
	<i>Баскетбол</i>	24 ч		
14.	Т Б на занятиях баскетболом. Стойка и передвижения игрока.	1		
15.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1		

16.	Остановка прыжком.	1		
17.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1		
18.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
19.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
20.	Ведение мяча с изменением скорости.	1		
21.	Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
22.	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	1		
23.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1		
24.	Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
25.	Ведение мяча ведущей и неведущей руками.	1		
26.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной от плеча на месте.	1		
27.	Вырывание и выбивание мяча.	1		
28.	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
29.	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
30.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1		
31.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
32.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной от плеча на месте.	1		
33.	Вырывание и выбивание мяча.	1		
34.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в мини-баскетбол.	1		
35.	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
36.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1		
37.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
	Волейбол	20 ч		
38.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1		
39.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1		
40.	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1		
41.	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
42.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1		

43.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
44.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1		
45.	Передача двумя руками сверху в парах.	1		
46.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		
47.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1		
	Лыжная подготовка	18		
48.	История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1		
49.	Основные правила соревнований. Попеременный двухшажный ход.	1		
50.	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход	1		
51.	Закрепление одновременного бесшажного хода. Дистанция 1 км.	1		
52.	Совершенствование техники Попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	1		
53.	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»	1		
54.	Закрепление техники подъема «полуелочкой», торможения «плугом»	1		
55.	Совершенствование горнолыжной техники.	1		
56.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов	1		
57.	Повороты переступанием. Дистанция 1 км.	1		
58.	Обувь, одежда и лыжный инвентарь. Дистанция 2 км	1		
59.	Совершенствование горнолыжной техники. Дистанция 1 км	1		
60.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1		
61.	Передвижение на лыжах до 3 км.	1		
62.	Повороты переступанием. Дистанция 1 км.	1		
63.	Правила техники безопасности. Дистанция 2 км.	1		
64.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1		
65.	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
	Гимнастика	20 ч		
	<i>Висы. Строевые упражнения</i>			
66.	Строевые упражнения.	1		
67.	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		

68.	Смешанные висы.	1		
69.	Подтягивание в висе	1		
70.	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
71.	Смешанные висы.	1		
72.	Подтягивание в висе	1		
73.	ОРУ с предметами на месте.	1		
74.	ОРУ с предметами на месте.	1		
75.	Вскок в упор присев.	1		
76.	Соскок прогнувшись.	1		
77.	Кувырок вперед. Эстафеты.	1		
78.	ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад.	1		
79.	Стойка на лопатках. Эстафеты.	1		
80.	Кувырок вперед и назад.	1		
81.	Соскок прогнувшись.	1		
82.	Кувырок вперед. Эстафеты.	1		
83.	ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад.	1		
84.	Стойка на лопатках. Эстафеты.	1		
85.	Кувырок вперед и назад.	1		
	Волейбол	10 ч		
86.	Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты.	1		
87.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
88.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1		
89.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
90.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1		
91.	Передача двумя руками сверху в парах.	1		
92.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		
93.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1		
94.	Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты.	1		
95.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
	Легкая атлетика	7		
96.	Бег с ускорением 30–40 м	1		
97.	Специальные беговые упражнения.	1		

98.	Эстафеты. Метание Мяча	1		
99.	Бег на результат 60 м.	1		
100.	Эстафеты. Бег 30 м.	1		
101.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	1		
102.	Метание мяча на дальность.	1		
	ИТОГО	102		