

Муниципальная казенная общеобразовательная организация «Староатлашская
средняя школа»

Старокулаткинского района Ульяновской области

Рассмотрено на заседании МО Протокол № 1 от «28» августа 2021 г. _____/Р.А.Курмака ева/	«Согласовано» руководитель МО зам.дир.по УВР «30» августа 2021 г. _____/Г.Р.Юртаев/	«Утверждаю» Директор школы Приказ № 77 от «01» 09. 2021 г. _____/Н.Л.Ямашева /
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета физическая культура Класс 5

Уровень образования: основное общее

Учитель Калюшев Рамиль Тагирович, высшая квалификационная категория

Срок реализации программы 2021-2022 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура 1-11 классы под редакцией В. И. Ляха, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение».

Учебник Физическая культура 5-4 классы: для общеобразовательных учреждений./ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.

Рабочую программу составил _____ Калюшев Р.Т

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты :

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты :

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Основы знаний

История физической культуры. Олимпийские игры древности. ТБ на уроках Лёгкой атлетики.

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Спринтерский бег, эстафетный бег. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Низкий старт Бег с ускорением от 30 до 60 м. Высокий старт. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Подведение итогов.

Раздел 3. Спортивные игры

Баскетбол

ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Позиционное нападение с изменением позиций. Позиционное нападение с изменением позиций. Двухсторонняя игра.

Волейбол Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах через сетку;

прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.

Раздел 4. Гимнастика Висы.

Строевые упражнения.

ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатика.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя, без помощи. Развитие силовых способностей.

Опорный прыжок

Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.

Раздел 5. Лыжная подготовка

ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Техника конькового хода. Спуск в стойке торможения «плугом». Подъем елочкой на склоне 45°. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». Прохождение дистанции. Контрольное прохождение дистанции 1000м. Подвижные игры на свежем воздухе. Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.

Раздел 6. Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.

Тематическое планирование по физической культуре, 5 класс.

№ урока	Тема раздела, урока	Количество часов
Раздел 1.	Основы знаний	1 час
1	История физической культуры. Олимпийские игры древности. ТБ на уроках Лёгкой атлетики	1 час
Раздел 2.	Лёгкая атлетика	14 часов
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
3	- Низкий старт Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
4	- Высокий старт. Физическая культура в современном обществе	1
5	- Скоростной бег.	1
6	- Бег на результат 60 м.	1
7	- Эстафетный бег. Финиширование.	1
8	- Челночный бег.	1
9	- Бег в равномерном темпе.	1
10	- Бег на 1000 метров.	1
11	- Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
12	- Прыжки в длину 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
13	- Метание мяча на дальность.	1
14-15	- Бег на средние дистанции	2
Раздел 3.	Спортивные игры Баскетбол	11 часов
16-17	- ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	2
18-19	- Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	2
20-21	- Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	2
22	- Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
23-24	- Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	2
25-26	- Позиционное нападение с изменением позиций. Двухсторонняя игра	2
Раздел 4.	Гимнастика	21 час
	Висы. Строевые упражнения.	7 часов
27	- ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	1
28-29	- Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении	2
30	- Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом.	1
31	- Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32	- Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
33	- Подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	Акробатика.	7 часов
34	- Кувырок вперед в стойку на лопатках	1
35	- Кувырок назад в полушпагат.	1
36	- Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами.	1
37	- Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1

38	- Стойка на голове с согнутыми ногами.	1
39	- Мост из положения стоя, без помощи.	1
40	- Развитие силовых способностей.	1
	Опорный прыжок	7 часов
41-42	- Опорный прыжок, согнув ноги	2
43-44	- Прыжок ноги врозь	2
45	- ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1
46	- Развитие скоростно-силовых качеств.	1
47	- Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
Раздел 5.	Лыжная подготовка	21 час
48	- ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
49	- Попеременном двухшажном ходе.	1
50	- Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
51	- Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
52	- Одновременно двухшажный ход	1
53	- Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	1
54	- Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе	1
55-56	- Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	2
57	- Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок.	1
58-59	- Техника конькового хода.	2
60-61	- Спуск в стойке торможения «плугом».	2
62-63	- Подъем елочкой на склоне 45°	2
64	- Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	1
65	- Прохождение дистанции	1
66	- Контрольное прохождение дистанции 1000м.	1
67	- Подвижные игры на свежем воздухе.	1
68	- Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.	1
Раздел 3.	Спортивные игры Волейбол	15 часов
69	- Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
70-71	- Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком.	2
72-73	- Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	2
74-75	- Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
76-77	- Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	2
78-79	- Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	2
80	- Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево	1
81	- Передача мяча в парах	1
82	- Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками:	1
83	- Тактика игры	1
Раздел 6.	Кроссовая подготовка	9 часов

84-92	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий, ОРУ.	9
Раздел 2.	<i>Лёгкая атлетика</i>	13 часов
93	- Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	1
94	- Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 30 м.	1
95-96	- Бег по дистанции 60 м. Финиширование.	2
97-98	- Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	2
99-100	- ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	2
101-102	- Прыжок в высоту, метание малого мяча.	2
103-104	- Развитие скоростно-силовых качеств.	2
105	- Правила соревнований. Подведение итогов.	1

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Подпись

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (Дистанционное обучение)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Примечание(вид деятельности при ДО)
1	Базовая часть	80	
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
3	Волейбол	4	

	Нижняя прямая подача мяча	1	Видеоурок
4	Кроссовая подготовка	3	
	Преодоление вертикальных препятствий	1	Видеоурок
	Спортивные игры	1	Видеоконференция в ZOOM
	Бег 2000м	1	Тестирование
5	Легкая атлетика	4	
	Высокий старт 20-40м	1	WhatsApp, «ВКонтакте»
	Челночный бег 3х10	1	Учи. ру
	Бег на дистанцию 50-60м	1	Тестирование
	Развитие скоростных качеств	1	Онлайн тестирование