

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КЛИМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

«Утверждаю»  
директор школы  
\_\_\_\_\_ (Дедушкина Е.М.)  
\_\_\_\_\_ дата

«Согласовано»  
зам. по УВР  
\_\_\_\_\_ (Зубкова И. В.)  
\_\_\_\_\_ дата  
\_\_\_\_\_ (Зубкова И.В.)  
\_\_\_\_\_ дата

«Рассмотрено»  
руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ (Пинчук Е.В.)  
Протокол от \_\_ \_\_ № \_\_ \_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 5 класса

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Пинчук Евгений Викторович

## Пояснительная записка

Рабочая программа ориентирована на использование УМК, в состав которого входят:

- Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Полянской Н.В., Петрова С.С. Издательство «Вентана-Граф». 2017
- Физическая культура: 5-7 классы: учебник для учащихся образовательных организаций. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Полянская Н.В., Петров С.С. Издательство «Вентана-Граф». 2014

### Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане на изучение физической культуры в 5 классе отводится 70 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели и 4 дня). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2021-2022 учебный год изучить содержание рабочей программы планируется в 5 «А» классе за 66 часа, т.к. 4 урока совпадают с праздничной датой (2.05, 9.05). В 5 «Б» классе за 64 часа т.к. 6 уроков совпадают с праздничной датой (8.03, 3.05, 10.05).

Корректировка рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

В ходе изучения учебного предмета в конце года предусмотрена предварительная аттестация (5 «А» - 16.05, 5 «Б» - 17.05) по итогам года. Аттестация проходит в виде практического выполнения контрольных нормативов в соответствии с группой здоровья обучающихся.

### Количество часов по четвертям в соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год

Четверть/год	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	
		5 «А» по плану-фактически	5 «Б» по плану-фактически
1	8 недель 3 дня	16 ч.- 16ч.	16 ч.- 16ч.
2	7 недель 1 день	16 ч.- 16ч.	14 ч.-14ч.
3	10 недель 3 дня	20 ч.- 20ч.	22 ч.-20ч.
4	6 недель 3 дня	18 ч.- 14ч.	18 ч.14ч.
Год	33 недели 4 дня	70 ч.- 64ч.	70 ч.-64ч.

### Планируемые результаты освоения учащимися 5 класса программы по физической культуре

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 5 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**ученики научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**ученики получают возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях.

#### Планируемые предметные результаты

##### Ученики научатся:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Ученики получают возможность научиться:**
- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

## ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауза.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

## ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом.

## **Спортивные игры.**

**Баскетбол:** ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача

мяча двумя руками с отскоком от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Волейбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

### Тематическое планирование.

№п/п	Изучаемый раздел предмета, курса	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	6
6	Спортивные игры	23
		70 ч

### Требования к уровню физической подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
Бег 30 м.	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
Челночный бег 3x10	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
Прыжки в длину с места (см)	140	160-180	195	130	150-175	185
6-минутный бег (м)	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6-8	10	4	8-10	15
Подтягивание на высокой перекладине	1	4-5	6			
Подтягивание из вися лежа				4	10-14	19

### Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе

№	Клас с	Дата	Тема урока	Примечание (по усмотрению учителя)
<b>1 четверть</b>				
<b>Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа</b>				
1-2	5а 5б	6.09 7.09	История физической культуры и ее развитие в современном обществе.	Знакомятся с основными показателями здоровья человека, правилами составления режима дня, особенностями развития физических качеств человека.
			Показатели здоровья и физического развития человека.	
<b>Раздел «Физическое совершенствование».</b>				
<b>Легкая атлетика, спортивные игры 14 часов</b>				
3-4	5а 5б	13.09	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	
		14.09	Обучение технике бега с	

			высокого старта.	
			КН: бег 30 м. Спортивная игра футбол, пионербол.	
5-6	5а 5б	20.09 21.09	КН: бег 60 м. Повторить технику прыжка в длину с разбега.	
			Кроссовая подготовка. Эстафеты.	
7-8	5а 5б	27.09 28.09	КН: бег 1000м.	
			Техника метания малого мяча с места. Спортивная игра.	
9-10	5а 5б	1.10 5.10	КН: челночный бег 3X10 м. Повторить технику прыжка в длину с разбега.	
			Кроссовая подготовка. Спортивная игра футбол, пионербол.	
11-12	5а 5б	11.10 12.10	КН: прыжок в длину с места. Повторить технику метания малого мяча.	
			Пресс за 1 мин. Спортивная игра.	
13-14	5а 5б	18.10 19.10	Обучение технике метания малого мяча в цель с расстояния 6-8 м.	
			Спортивная игра баскетбол.	
15-16	5а 5б	25.10 26.10	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	
			Двусторонняя игра пионербол.	
<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 2 часа</b>				
17-18	5а 5б	8.11 9.11	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <b>Разработка проекта «Моя утренняя зарядка».</b>	Получают знания о видах физической подготовки, комплексах ОРУ, планировании самостоятельных занятий, оценивают физическую подготовленность, составляют тренировочные занятия. Знакомятся с правилами разработки проекта «Моя утренняя зарядка», отбирают материал из учебника.
			Физическая культура человека.	Изучают базовые понятия о физкультуре и спорте, определяют типы телосложений человека, виды осанки человека и правила поддержания правильной осанки.
<b>2 четверть</b>				
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>				
<b>Гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры 12 часов</b>				
19-20	5а 5б	15.11 16.11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Специальные упражнения для развития гибкости.	
			КН: наклон вперёд из положения стоя. Спортивная игра пионербол.	
21-22	5а 5б	22.11 23.11	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	
			КН: подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Спортивная игра пионербол.	
23-24	5а 5б	29.11 30.11	Обучение: перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4-ре дроблением и сведением.	
			КН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Спортивная игра пионербол.	
25-26	5а 5б	6.12 7.12	Обучение: перестроение из колонны по 2,4 в колонну по 1-му разведением и слиянием.	
			Обучение: равновесие на одной ноге («ласточка»), кувырок вперед. Эстафеты.	
27-28	5а 5б	13.12 14.12	Обучение: кувырок назад, стойка на лопатках. КН: поднятие туловища за 30 сек.	
			Ведение мяча правой рукой. Спортивная игра баскетбол.	
29-30	5а 5б	20.12 21.12	Обучение: мост с помощью и самостоятельно. Упражнения в упоре лежа	
			Ведение мяча левой рукой. Спортивная игра баскетбол.	
<b>Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа</b>				

31-32	5а 5б	29.12 11.01	Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. <b>Защита проекта «Моя утренняя зарядка»</b>	Изучают правила подбора и выполнения упражнений для утренней гимнастики учатся составлять комплексы упражнений для утренней гимнастики, и физкультминуток. Защищают индивидуальные проекты «Моя утренняя зарядка».
			Развитие двигательных качеств. Досуг и физическая культура. <b>Разработка коллективного проекта «День Здоровья».</b>	Изучают правила техники безопасности при выполнении физических упражнений, способы организации досуга, используя средства физического воспитания. Разрабатывают коллективный проект «День Здоровья», планируют совместную деятельность.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**3 четверть**

**Лыжная подготовка, спортивные игры, лёгкая атлетика 20 часов**

33-34	5а 5б	10.01 18.01	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ступающего, скользящего шага без палок, поворотов переступанием на лыжах.	Повторение правил переноски и надевания лыж.
			Повторение техники попеременного двухшажного хода без палок. П.И. «Схвати палку», «Веер».	
35-36	5а 5б	17.01 25.01	Обучение технике поворотов переступанием на месте и в движении. П.И. «Кто дальше проскользит».	
			Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками. П.И. «На одной лыже».	
37-38	5а 5б	24.01 1.02	Обучение технике подъема «лесенкой» и спуска в высокой и низкой стойке. П.И. «Смелее с горки».	
			Соревнования в парах (до 10-20 м). П.И. «На одной лыже».	
39-40	5а 5б	31.01 8.02	Т.Б. на занятиях спорт играми. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении.	
			Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
41-42	5а 5б	7.02 15.02	Обучение технике броска мяча с места одной и двумя руками в щит.	
			Обучение технике броска мяча в движении в щит. Спортивная игра баскетбол.	
43-44	5а 5б	14.02 22.02	Повторение техники ведения мяча на месте и в движении.	
			Спортивная игра баскетбол.	
45-46	5а 5б	21.02 1.03	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Обучение технике стойки, перемещения, верхней передаче мяча над собой.	
			Обучение верхней передаче мяча в парах. Спортивная игра.	
47-48	5а 5б	28.02 15.03	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
			Обучение технике нижней передачи мяча над собой. Двусторонняя игра.	
49-50	5а 5б	14.03 22.03	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	
			Повторение техники нижней передачи мяча над собой. Игровые задания 2:2; 3:3.	
51-52	5а 5б	21.03	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	
			Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Волейбол	

		22.03	по упрощённым правилам.	
<b>4 четверть</b>				
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>				
<b>Спортивные игры, лёгкая атлетика 18 часов.</b>				
53-54	5а 5б	4.04 5.04	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторение техники передачи эстафетной палочки на месте. КН: прыжок в длину с места. Спортивная игра баскетбол.	
55-56	5а 5б	11.04 12.04	КН: поднимание туловища за 30 сек. Передача эстафетной палочки в медленном беге. Линейные эстафеты. Двусторонняя игра пионербол.	
57-58	5а 5б	18.04 19.04	КН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Равномерный бег. КН: челночный бег 3*10м. Спортивная игра.	
59-60	5а 5б	25.04 26.04	КН: подтягивание на высокой перекладине(м.), из виса лёжа(д.). Повторить технику прыжка в длину с разбега. Встречные эстафеты. Двусторонняя игра баскетбол.	
61-62	5а 5б	16.05 17.05	<b>Предварительная аттестация:</b> бег 60 м., прыжок в длину с места. Спортивная игра.	
63-64	5а 5б	16.05 17.05	КН: бег 30 м. Кроссовая подготовка. Удары внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой. Двусторонняя игра.	
65-66	5а 5б	23.05 24.05	Повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Ведение мяча по прямой и с изменением направления, «змейкой». Передачи мяча в парах. Двусторонняя игра.	
67-68	5а 5б	23.05 24.05	КН: бег 1000 м. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов разбега. Ведение мяча во встречных колоннах. Ведение - передача. Спортивная игра футбол, баскетбол.	
69-70	5а 5б	30.05 31.05	Совершенствовать технику метания малого мяча с 6-8 шагов разбега. Эстафеты с элементами футбола. Спортивная игра футбол.	