

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 2022-2023 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 2022-2023 учебный год изучить содержание рабочей программы планируется в 5 «А» классе за 68 часа. Так как один день совпадает с праздничной датой (8.03). В 5 «Б» классе за 68 часа так как два дня совпадают с праздничными датами (1.05, 8.05).

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» - 3.05, 5 «Б» - 24.04) 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 2022-2023 учебный год

Четверть/год	Кол-во учебных недель	Кол-во часов		Праздничные даты
		5 «А» по плану-фактически	5 «Б» по плану-фактически	
1	8 недель 2 дня	16 ч.- 16ч.	16 ч.- 16ч.	
2	7 недель 3 день	16 ч.- 16ч.	16 ч.-16ч.	
3	10 недель 1 дня	20 ч.- 20ч.	22 ч.-22ч.	8.03
4	7 недель 4 дня	18 ч.- 16ч.	16 ч.14ч.	1.05, 8.05
Год	34 недели	70 ч.- 68ч.	70 ч.-68ч.	

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 перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются 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 (составляются 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)
1 четверть				
Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа				
1-2	5а 5б	7.09 5.09	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.	
Раздел «Физическое совершенствование».				
Легкая атлетика, спортивные игры 14 часов				
3-4	5а 5б	14.09	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега с	
		12.09		

			высокого старта.	
			КН: бег 30 м. Спортивная игра футбол, пионербол.	
5-6	5а 5б	21.09 19.09	КН: бег 60 м. Повторить технику прыжка в длину с разбега.	
			Кроссовая подготовка. Эстафеты.	
7-8	5а 5б	28.09 26.09	КН: бег 1000м.	
			Техника метания малого мяча с места. Спортивная игра.	
9-10	5а 5б	5.10 3.10	КН: челночный бег 3X10 м. Повторить технику прыжка в длину с разбега.	
			Кроссовая подготовка. Спортивная игра футбол, пионербол.	
11-12	5а 5б	12.10 10.10	КН: прыжок в длину с места. Повторить технику метания малого мяча.	
			Пресс за 1 мин. Спортивная игра.	
13-14	5а 5б	19.10 17.10	Обучение технике метания малого мяча в цель с расстояния 6-8 м.	
			Спортивная игра баскетбол.	
15-16	5а 5б	26.10 24.10	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	
			Двусторонняя игра пионербол.	
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 2 часа				
17-18	5а 5б	9.11 7.11	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Разработка проекта «Моя утренняя зарядка».	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.
2 четверть				
Раздел «Физическое совершенствование»				
Гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры 12 часов				
19-20	5а 5б	16.11 14.11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Специальные упражнения для развития гибкости.	
			КН: наклон вперёд из положения стоя. Спортивная игра пионербол.	
21-22	5а 5б	23.11 21.11	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	30.11 28.11	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	7.12 5.12	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	14.12 12.12	Обучение: кувырок назад, стойка на лопатках. КН: поднимание туловища за 30 сек.	
			Ведение мяча правой рукой. Спортивная игра баскетбол.	
29-30	5а 5б	21.12 19.12	Обучение: мост с помощью и самостоятельно. Упражнения в упоре лежа	
			Ведение мяча левой рукой. Спортивная игра баскетбол.	
Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа				

31-32	5а 5б	28.12 26.12	Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Защита проекта «Моя утренняя зарядка»	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. Разработка коллективного проекта «День Здоровья».	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	11.01 9.01	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	18.01 16.01	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	25.01 23.01	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	1.02 30.01	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	8.02 6.02	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	15.02 13.02	Повторение техники ведения мяча на месте и в движении.	
			Спортивная игра баскетбол.	
45-46	5а 5б	22.02 20.02	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	1.03 27.02	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	15.03 6.03	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	22.03	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	
			Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Волейбол	

		13.03	по упрощённым правилам.	
4 четверть				
Раздел «Физическое совершенствование»				
Спортивные игры, лёгкая атлетика 18 часов.				
53-54	5а 5б	5.04 20.03	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	12.04 3.04	КН: поднимание туловища за 30 сек. Передача эстафетной палочки в медленном беге. Линейные эстафеты. Двусторонняя игра пионербол.	
57-58	5а 5б	19.04 10.04	КН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Равномерный бег. КН: челночный бег 3*10м. Спортивная игра.	
59-60	5а 5б	26.04 17.04	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	3.05 24.04	Предварительная аттестация: бег 60 м., прыжок в длину с места. Спортивная игра.	
63-64	5а 5б	10.05 15.05	КН: бег 30 м. Кроссовая подготовка. Удары внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой. Двусторонняя игра.	
65-66	5а 5б	17.05 22.05	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	24.05 29.05	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	24.05 29.05	Совершенствовать технику метания малого мяча с 6-8 шагов разбега. Эстафеты с элементами футбола. Спортивная игра футбол.	