

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Летуновская средняя школа»**

Директор школы:

**«Утверждаю»
Иванова Е.Е.**

Приказ № 86 от «25» 08 2020 г.



**Рабочая программа по физической культуре
5 класс**

Составитель: Швага Любовь Николаевна,
учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение физической культуры отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочих недель, что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год с учетом каникулярных и праздничных дней).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе:

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.

Ученик получит возможность научиться:

- владеть начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владеть начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

Ученик научится:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные

мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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.

Ученик получит возможность научиться:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительно относиться к окружающим;

- ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Ученик научится:

- владеть 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;

- владеть 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 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.

Ученик научиться:

- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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.

Ученик получит 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, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета.

1. Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий 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. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

2. Волейбол.

Стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении.

Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад, кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика и танцевальные движения: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Упражнения на гимнастических брусках.

Лазанье по канату до высоты – 2 м.

Гимнастическая полоса препятствий.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

4. Лыжная подготовка.

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

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; подъём «елочкой», подъём «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом». Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

5. Спортивные игры (баскетбол).

Стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

6. Спортивные игры (футбол).

Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

7. Основы знаний в процессе уроков.

Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Тематическое планирование.

Легкая атлетика 16 часов.
<p>Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений. История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля.</p> <p>Беговые упражнения. Высокий старт. Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений.</p> <p>Беговые упражнения. Спринтерский бег. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи».</p> <p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».</p> <p>Беговые упражнения. Эстафетный бег . Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».</p> <p>Беговые упражнения. Соревнования. Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защитой мяч».</p> <p>Беговые упражнения. Полоса препятствий. Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных</p>

сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища».

Бросок набивного мяча. Метание набивного мяча из различных положений.

Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись».

Бросок и ловля набивного мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три».

Метание малого мяча . Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три».

Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоскоки.

Беговые упражнения. Кроссовый бег . Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин.

Кроссовый бег. Соревнования. Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).

Прыжок в высоту. Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами).

Бег на средние дистанции . Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».

Основы туристической подготовки. Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград

Волейбол

10 часов.

Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока.

Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.

Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».

Передача мяча двумя руками сверху (2 часа). Передача мяча двумя руками сверху

над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Прием мяча снизу двумя руками (2 часа). Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

Нижняя прямая подача мяча (2 часа). Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.

Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».

Игра по правилам. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке.

Гимнастика с элементами акробатики

12 часов.

Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности. История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости.

Организующие команды и приемы. Висы (2 часа). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей.

Акробатические упражнения. Перекаты. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из вися лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и

назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы.

Опорный прыжок (3 часа). Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. Прыжок на гимнастического козла с последующим прыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.

Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) .

Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м).

Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения.

Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка

14 часов.

Инструктаж по технике безопасности. Передвижение на лыжах. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.

Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.

Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета.

Передвижение на лыжах с чередованием ходов. Передвижения с чередованием ходов (4 × 250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.

Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой. Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км.

Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты. Лыжные эстафеты без палок.

Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5 × 100 м).

Повороты на лыжах. Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.

Подъемы на лыжах (2 часа). Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км. Подъем полувелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах.

Спуски на лыжах (2 часа). Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.

Торможение на лыжах. Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км).

Передвижения на лыжах (2 часа). Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.

Баскетбол (10 часов).

Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.

Ловля и передача мяча. Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы.

Ведение мяча на месте. Бросок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1.

Ведение баскетбольного мяча в движении шагом. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения.

Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.

Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления.

Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.

Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы.

Позиционное нападение . Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.

Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.

Взаимодействия двух игроков. Бросок двумя руками от головы в движении.

Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол.

Нападение быстрым прорывом (2x1). Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 2 * 1. Игра в мини-баскетбол.

Футбол

6 часов.

Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения. История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). Двусторонняя учебная игра.

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Упражнения на развитие быстроты: ведение мяча с остановками и ускорениями.

Удар

по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Двусторонняя учебная игра.

Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью на _____ листах.
Директор МБОУ «Гелундовская средняя школа»:
Е. Е. Иванова

