

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры и ОБЖ  
/протокол № 1  
от 27.08.2021 года**

**Согласовано  
на заседании  
методического  
совета школы  
/протокол № 1  
от 30.08.2021 года**

**Утверждено  
приказом  
№185/1- ОД  
ОТ 31.08.2021Г**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 5 класса**

**Антипина Андрея Андреевича**

**на 2021 – 2022 учебный год**

**с. Викулово  
2021 год**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе**

### **Личностные результаты освоения предмета физической 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 освоения физической 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.

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 освоения физической 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 «Физическая культура» (102ч)

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Лёгкая атлетика (20 часов)	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,

	передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
Лыжные гонки (22 часа)	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
Спортивные игры (29 часов)	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>

## Тематическое планирование

(в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

№п/п	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
1	ИОТ-025 Высокий старт. Бег 30 м РК "Развитие различных видов спорта Тюменской области	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров.	1
3	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
4	Бег на результат 60 метров. Входной контроль.	1
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
7	Метание мяча (140 г) на дальность.	1
8	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	1
9	Челночный бег.	1
10	Кроссовая подготовка.	1
11	Прыжок в длину с места..	1
12	Метание мяча на дальность с разбега. Зачет.	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>12</b>
13	ИОТ-027.Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Р.К. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
14	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1
15	Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения.	1
16	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча.	1
17	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча.	1
18	Действия игроков в защите.	1
19	Действия игроков в защите.	1
20	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча.	1
21	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча.	1
22	Ведение с изменением направления движения и скорости.	1
23	Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол -3х3, 4х4.	1
24	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол -3*3, 4*4.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
25	ИОТ-023.Кувырок вперед. Лазанье по канату.	1
26	Кувырок вперед и назад слитно.	1
27	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
28	Акробатические элементы из 2-3 упражнений.	1
29	Мост из положения стоя с помощью.	1
30	Акробатические комбинации из 4-5 элементов.	1

31	Упражнения на брусьях.	1
32	Упражнения на брусьях.	1
33	Упражнения на перекладине.	1
34	Упражнения на перекладине.	1
35	Упражнения на кольцах РК « Юлия Ефимова (плавание)	1
36	Упражнения на кольцах.	1
37	Лазание по канату.	1
38	Лазание по канату.	1
39	Опорный прыжок через козла.	1
40	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
41	Опорный прыжок согнув ноги.	1
42	Опорный прыжок через козла согнув ноги. Зачет.	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>6</b>
43	ИОТ-027 Передачи мяча РК «Баскетболисты Тюменской области	1
44	Ведение мяча.	1
45	Бросок мяча от груди и от плеча.	1
46	Вырывание и выбивание мяча.	
47	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1
48	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>
49	ИОТ-029 Одновременный бесшажный ход РК "Евгений Гараничев (биатлон)	1
50	Одновременный бесшажный ход.	1
51	Одновременный двушажный ход.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег.	1
55	Спуски и подъёмы различной крутизны.	1
56	Спуски и подъёмы различной крутизны.	1
57	Подъем на склон скользящим шагом.	1
58	Торможение плугом и упором.	1
59	Торможение плугом и упором.	1
60	Подъема ёлочкой и полуёлочкой.	1
61	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов.	1
62	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов.	1
63	Спуски в низкой и основной стойке.	1
64	Спуски в низкой и основной стойке.	1
65	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе.	1
66	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе.	1
67	Лыжная гонка на 1 - 2км.	1
68	Спуски и подъёмы с пологих склонов	1
69	Спуски и подъёмы с пологих склонов	1
70	Преодоление малых трамплинов при спуске со склона. Зачет.	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8</b>



71	ИОТ-027 Стойки и перемещения, РК - Основные виды спорта в нашем районе	1
72	Стойки и перемещения, Передача мяча сверху двумя руками.	1
73	Передача мяча сверху двумя руками.	1
74	Передача мяча сверху двумя руками.	1
75	Приём мяча снизу двумя руками.	1
76	Приём мяча снизу двумя руками.	1
77	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1
78	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	1
79	ИОТ – 025 Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>3</b>
80	ИОТ-027 Передача и прием мяча сверху двумя руками.	1
81	Приём мяча снизу двумя руками.	1
82	Нижняя и верхняя прямая подача.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	7
83	Боковая прямая подача. Планирующая подача	1
84	Учебная игра в волейбол	1
85	ИОТ-025 Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м и 60 м.	1
86	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	1
87	Метание малого мяча (150 г) с разбега	1
88	Прыжок в длину с места	1
89	Кроссовая подготовка 1-2 км. Нормативы физических показателей. Развитие скоростных способностей.	1
	<b>Повторение</b>	<b>13</b>
90	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
91	Комплексы дыхательных упражнений.	1
92	Спортивные игры (волейбол)	1
93	Спортивные игры (волейбол)	1
94	Спортивные игры (баскетбол)	1
95	Спортивные игры (баскетбол)	1
96	Гимнастические упражнения.	1
97	Гимнастические упражнения.	1
98	Легкая атлетика: прыжки, метание.	1
99	Кроссовая подготовка.	1
100	Кроссовая подготовка.	1
101	История физической культуры.	1
102	Заключительный урок.	1