

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

<b>Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры \протокол №1 от 27.08.2021 г</b>	<b>Согласовано на заседании методического совета \протокол №1 от 30.08.2021 года</b>	<b>Утверждено приказом №185\1-ОД от 31.08.2021 г</b>
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по Физической культуре  
5 класса**

**Трескина Максима Викторовича  
Учителя физической культуры**

**на 2021 - 2022 учебный год**

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.
- знакомство с традициями и национальными играми коренного населения ХМАО

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- 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, а различных изменяющихся внешних условий; - 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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение навыками традиционных игр народов Ханты.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

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.

В области эстетической культуры:- 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:- 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:

В области познавательной культуры:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- 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:

- умение оказывать помощь товарищу 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;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:- способности 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;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 2. Содержание учебного предмета физическая культура

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Знания о физической культуре	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Физическая культура в современном обществе.
Гимнастика	Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

	<p>Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).</p> <p>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.</p> <p>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы.</p> <p>Лазание по канату, Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения стоя.</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 2000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p> <p>Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..</p> <p>Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.</p> <p>Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.</p>
Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p> <p>На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км</p> <p>Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.</p>
Спортивные игры	<p>Спортивные игры (баскетбол)</p> <p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом.Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.</p> <p>Спортивные игры («волейбол»)</p> <p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.</p>
Подготовка к выполнению	<p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского</p>

нормативов ВФСК ГТО	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
---------------------	---

### 3. Тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Количество часов
1	Спринтерский бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. История развития легкой атлетики.	1
2	Стартовый разгон. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
3	Финальное усилие. Встречная эстафета. РК Развитие физкультурного движения Тюменской обл.	1
4	Эстафетный бег. Бег с ускорением. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1
5	бег. 30,60 метров. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
6	Метание мяча. Прыжки в длину	1
7	Метание мяча. Прыжки в длину	1
8	Метание мяча. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
9	Прыжки и многоскоки. Равномерный бег от5-6 мин	1
10	Прыжки в длину. Равномерный бег от5-6 мин	1
11	Прыжок с 7-9 ш разбега. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
12	Бег на средние дистанции 1000 м. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
13	Стойка и перемещение РК Развитие волейбола Тюменской обл. История развития игры волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ	1
14	Стойка и передвижения История физической культуры. Олимпийские игры древности.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками.	1
18	Прием мяча снизу над собой	1
19	Прием мяча снизу над собой	1
20	Прием мяча снизу над собой. РК История детского спорта по волейболу Тюменской обл.	1
21	Нижняя прямая подача мяча	1
22	Нижняя прямая подача мяча Учебно-тренировочная игра.	1
23	Нижняя прямая подача мяча Учебно-тренировочная игра.	1
24	Учебно-тренировочная игра.	1
25	Висы и упоры. Упражнения на равновесие РК. История развития гимнастики	1
26	Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси(м), из виси лёжа(д). <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
27	Поднимание прямых и согнутых ног в виси	1
28	Размахивание в виси, соскок. Лазание по, г/лестнице.	1
29	Лазание по канату. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
30	Лазание по канату	1
31	Строевые упражнения. Опорный прыжок	1
32	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
33	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
34	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
35	Опорный прыжок	1
36	Опорный прыжок- на результат.	1
37	Акробатика. Кувырок вперед, назад.	1

38	Кувьрки вперёд, назад. наклон вперед из положение стоя. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
39	Кувьрки вперед, назад.	1
40	Комбинации освоенных элементов	1
41	Акробатическая комбинация	1
42	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	1
43	Попеременный двухшажный ход. РК История лыжных гонок и биатлона Тюменской обл. История развития Лыжных гонок.	1
44	Попеременный двухшажный ход .	1
45	Попеременный двухшажный ход.	1
46	Попеременный двухшажный ход .	1
47	Одновременный бесшажный ход.	1
48	Одновременный бесшажный ход.	1
49	Одновременный бесшажный ход.	1
50	Одновременный бесшажный ход.	1
51	Подъем «полуелочкой». Физическая культура в современном обществе.	1
52	Подъем «полуелочкой»	1
53	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
54	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
55	Повороты переступанием. Торможение «плугом" РК Ветераны спорта по биатлону Тюменской обл.	1
56	Повороты переступанием. Дистанция 2 км	1
57	Повороты переступанием Прохождение дистанции 2,5 км.	1
58	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1
59	Лыжные гонки – 1 км.	1
60	Техника конькового хода	1
61	Техника конькового хода	1
62	Техника конькового хода	1
63	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Техника конькового хода	1
64	Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.	1
65	Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.	1
66	Лыжные гонки. 2 км. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
67	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. <b>История развития баскетбола.</b>	1
68	Повороты без мяча и с мячом. РК Развитие баскетбола Тюменской обл.	1
69	Ведение мяча с разной высоты отскока.	1
70	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	1
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
72	Ведение мяча в движении шагом. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).	1
73	Ведение мяча с изменением скорости.	1
74	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
75	Ведение мяча с изменением направления	1
76	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
77	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1
78	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1
79	Вырывание и выбивание мяча.	1
80	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1
81	Учебная игра 5x5	1
82	Учебная игра 5x5	1

83	Учебная игра 5х5	1
84	История развития футбола. Ведение мяча	1
85	Удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.	1
86	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
87	Правила игры в футбол. Игра в мини футбол.	1
88	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
89	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
90	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
91	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
92	Спринтерский бег. Равномерный бег 6-10 минут	1
93	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
94	Финальное усилие. Встречная эстафета. Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО	1
95	Эстафетный бег, РК развитие легкой атлетики Тюменской обл.	1
96	Метание мяча бег. 60 метров <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
97	Метание мяча	1
98	Метание мяча <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
99	Метание мяча. Прыжки и многоскоки.	1
100	Прыжки в длину. Бег 1,5 км	1
101	Прыжок в длину с места и с разбега <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
102	Кроссовая подготовка 2 км <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1