

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

---

«Рассмотрена»  
На Педагогическом совете  
протокол № 8 от «11» июня 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»  
 / Т.А. Рябых/  
Приказ от «11» июня 2021г. №116



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 5 класс

2021 – 2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 год; Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово» созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

По авторской программе В. И. Лях на изучение учебного предмета «Физическая культура» отведено 70 часов. Рабочая программа разработана в полном соответствии с данной программой на 70 часов (2 часа в неделю), в том числе внутрипредметные модули: «Плавание» (12 ч.), «ГТО в школе» (10 ч).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Легкая атлетика	<b>Предметные:</b> Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; технику высокого старта; финальное усилие в беге; отведение руки для замаха в метании; технику прыжка в длину с места. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <b>Метапредметные:</b> Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений.
2.	Модуль: плавание	<b>Предметные:</b> уметь демонстрировать вдох и погружение с головой под воду; ходьба и бег по дну; погружение в воду с головой; выдох в воду; выпрыгивание из воды. <b>Метапредметные:</b> Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты движения руками.
3.	Модуль: ГТО в школе	<b>Предметные:</b> Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно. Объяснять технику прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <b>Метапредметные:</b>

		<p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Регулятивные: Применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Готовятся к выполнению контрольных нормативов в беге прыжках и метании. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС.</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки техники, выбирают индивидуальный режим и контролируют самочувствие.</p> <p>Выбирают индивидуальный режим нагрузки, измеряют контрольные нормативы.</p> <p>Познавательные: Используют разученные упражнения для развития физических качеств, и укрепления здоровья. Выполнять технику прыжковых упражнений, осваивать её. Описывать технику бега на короткие дистанции и осваивать её самостоятельно. Осваивать технику бега на длинные дистанции.</p>
4.	Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Предметные:</b> Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений; висов, прыжков.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений, уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты висов, прыжков, акробатических элементов</p>
5.	Волейбол	<p><b>Предметные:</b> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.</p>
6.	Баскетбол	<p><b>Предметные:</b> Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); уметь выполнять различные варианты передачи мяча; уметь выполнять бросок мяча; уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.</p>

7.	Кроссовая подготовка	<p><b>Предметные:</b> Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); демонстрировать технику гладкого бега по площадке. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>
8.	Теоретическая подготовка	<p><b>Предметные:</b> Знать пройденный материал и уметь отвечать на вопросы. 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; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Познавательные: обще учебные - применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Основы знаний о физической культуре.** Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

**Гимнастика с основами акробатики.** *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Баскетбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении по прямой, «змейкой»; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча по прямой, «змейкой»; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодовой	годовой
1.	Легкая атлетика	12	1	2		1
2.	Модуль: плавание	12		1		
3.	Модуль: ГТО в школе	10		1		
4.	Гимнастика с основами акробатики	10		1	1	
5.	Волейбол	10		1		
6.	Баскетбол	11		2		
7.	Кроссовая подготовка	5		1		
8.	Знания о физической культуре	в течение всего учебного года		1		
	<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>