

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3**

Рассмотрено

на заседании

методического совета

МАОУ Сорокинской

СОШ №3

Протокол №_1_от 28.08_2020 г.

Утверждено

Директором МАОУ

Сорокинской СОШ №3



Приказ №103\1од
от «31» 08.2020 г.

Сальникова В.В.

**Рабочая программа
предмет «Физическая культура»
для 5 класса на 2020/2021 уч.г.**

Составитель:
Коршукова Л.А. учитель
физической культуры

с. Б. Сорокино 2020 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 5 класс

Предметные результаты:

Ученик научится:

- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;
- 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Подготовка к выполнению нормативов ГТО

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,

развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика : беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры : технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка .

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	10,3	10,6
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	15	—
	Прыжок в длину с места, см	155	145
	Поднимание туловища из		

	положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	17
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	10 мин 30 с	11 мин 40 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	15,0	18,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	16,0	19,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 12 лет (5 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	6,2	5,7	5.2	6,5	6,0	5,4
		6,0	5,5	5.0	6,4	6,2	5,2
Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,5	9,2	8,5	10,2	9,8	9.0
		9,5	9,2	8,5	10,2	9,7	8,9
Скоростно-силовые	Длина с\м	140	150	160	130	140	155
		145	155	165	135	145	160
Выносливость	6-минутный бег	900	1050	1300	700	850	1050
		950	1100	1350	750	900	1150
Гибкость	Наклон вперед	1	5	9	4	8	14
		1	4	8	5	9	16
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	1	4	7			
	Подтягивание на низкой перекладине	1	5	8			
					4	11	20
					5	12	19

Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2020-2021 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

Виды практической деятельности:

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к сдаче норм ГТО;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях

Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 ч.	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками»	1
	Высокий старт, бег 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	2
	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	3
	Стартовый разгон. Бег с ускорением.	4
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	5
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	6
	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	7
	Метание теннисного мяча на дальность	8
	Метание теннисного мяча на дальность	9
	Прыжки и многоскоки. <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> Прыжки с места на результат.(ГТО).	10
	Прыжки и многоскоки. <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> Прыжки с места на результат.(ГТО).	11
	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.(ГТО).Подвижные игры: «Салки на марше»	12
Спорт игры: Русская лапта 5 часов	Русская лапта	13
	Русская лапта	14

	Русская лапта	15
	Русская лапта	16
	Русская лапта	17
Футбол 5 ч	Введение. История футбола. Т.Б. на уроках при игре в футбол	18
	Стойки игрока.	19
	Ведение мяча по прямой	20
	Удары по воротам	21
	Удары по воротам	22
Спорт игры: волейбол 18 ч	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте.	23
	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте.	24
	Стойка и перемещение игрока	25
	Передача мяча сверху двумя руками на месте	26
	Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку	27
	Передача мяча сверху двумя руками	28
	Передача мяча двумя руками через сетку	29
	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	30
	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	31
	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	32
	Прием мяча снизу двумя руками	33
	Прием мяча снизу двумя руками	34
	Передвижения в стойке	35

	Прием мяча над собой	36
	Прием мяча над собой	37
	Передача мяча в парах	38
	Нижняя прямая подача	39
	Прием мяча снизу двумя руками	40
Лыжная подготовка 16 ч.	Попеременный двушажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	41
	Попеременный двушажный ход.	42
	Одновременный двушажный ход	43
	Одновременный бесшажный хода	44
	Одновременный бесшажный хода	45
	Одновременный бесшажный ход; подъем на склон «полу елочкой», «елочный»	46
	Спуск со склона в средней стойке	47
	Спуск со склона в средней стойке	48
	Лыжная гонка 1 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	49
	Спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	50
	спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	51
	спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	52
	Торможение и повороты плугом	53
	Торможение и повороты плугом	54
	Торможение и повороты плугом	55
	Лыжные гонка на 1 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	56

Гимнастика 13 ч.	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ.	57
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	58
	Кувырок вперед.	59
	Кувырок вперед	60
	Кувырок назад	61
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках.	62
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках.	63
	Переката в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа	64
	«Мост» из положения лежа	65
	«Мост» из положения лежа, акробатической комбинация, выполнения на 32 счета	66
	Акробатическая комбинация, выполнения на 32 счета	67
	Опорные прыжки	68
	Опорные прыжки	69
Баскетбол 22 ч.	Стойка и передвижение игрока	70
	Ведение мяча на месте.	71
	Остановка двумя шагами и прыжком	72
	Стойки и повороты	73
	Стойки и повороты	74
	Передача мяча на месте	75
	Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте	76

	Броски одной и двумя руками мяча	77
	Броски одной и двумя руками мяча	78
	Ведение мяча с изменением скорости	79
	Ловли и передач мяча с перемещением	80
	Ловли и передач мяча с перемещением	81
	Ловли и передач мяча с перемещением	82
	Ловли и передач мяча с перемещением	83
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	84
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	85
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	86
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	87
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	88
	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	89
	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	90
	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	91
Лёгкая атлетика 6 часов	Старт с опорой на одну руку	92
	Старт с опорой на одну руку	93
	Бег 60 метров; прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	94
	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов	95
	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	96
	Метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	97
Кроссовая подготовка 5 часов	Бег по пересеченной местности	98

	Бег 1000 метров	99
	Бег по пересеченной местности	100
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	102