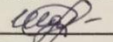


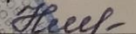
Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 И. В. Шарых
« 01 » 09 2021г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

 И.Н.Никитина

Приказ № 117 от « 01 » 09 2021г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа учебного предмета
физическая культура
для 5 класса

Попова Н.А., учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

с. Ильинка
2021 г.

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373)», на основе Примерной программы начального основного образования по физической культуре, авторской программы под редакцией В. И. Ляха, А.А. Зданевича.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);
2. Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Примерной образовательной программы по учебному предмету и (или) авторской программы, прошедшей экспертизу и апробацию;
4. Основной образовательной программы ООО МБОУ «Ильинская СОШ »;
5. Учебного плана МБОУ «Ильинская СОШ» на 2021-2022 учебный год;
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Ильинская СОШ ».

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок, активного здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. Развитие двигательной активности у обучающихся
2. Укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств
3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма
4. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом
5. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой, с учётом индивидуальных особенностей и способностей
6. формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности
7. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
8. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Требования к уровню подготовки обучающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
1	бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	бег 2 км	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	9	11	17
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	П	Л	Л	П	Л	Л

Содержание программы учебного предмета

Программа рассчитана на 2 часа в неделю (68 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России
2. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
4. Здоровье и здоровый образ жизни
5. Режим дня, его основное содержание и правила планирования
6. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
7. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)

- 1.Кувырок вперёд
- 2.Стойка на лопатках
- 3.Акробатическая комбинация 3-5 элементов
- 4.Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе.
- 5.Лазанье
- 6.Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя
- 7.Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
- 8.Тестирование подтягиваний из положения вис
- 9.Тестирование отжиманий из положения упор лёжа
- 10.Мост из положения лёжа
- 11.Кувырок назад
- 12.Упражнения на развитие силовых качеств
13. Упражнения в равновесии

Лёгкая атлетика (21 час)

- 1.Бег 30 метров с высокого старта

2. Низкий старт и стартовый разгон
3. Бег 60 метров с низкого старта
4. Челночный бег 3+ 10 метров
5. Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги
6. Разбег и отталкивание в прыжке в длину
7. Техника прыжка в длину с места
8. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
9. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)
10. Техника метания мяча на дальность с разбега (150гр)
11. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
12. Бег на средние дистанции
13. Кроссовая подготовка (1000м и 1500м)
14. Тестирование бега 60 метров с низкого старта
15. Тестирование челночного бега 3+10 метров
16. Тестирование прыжка в длину с места
17. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
18. Тестирование метания малого мяча в цель
19. Тестирование броска набивного мяча двумя руками из-за головы

Лыжные гонки (18 часов)

1. Попеременный двухшажный ход на лыжах
2. Одновременный одношажный ход на лыжах
3. Одновременный бесшажный ход
4. Передвижение с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой.
5. Перешагивание на лыжах небольших препятствий
6. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
7. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой
8. Спуски в основной стойке с пологого склона
9. Спуск в низкой стойке со склонов различной крутизны
10. Торможение плугом со склонов различной крутизны
11. Торможение упором с пологого склона
12. Поворот переступанием
13. Прохождение дистанции 2 -3км. в равномерном темпе
14. лыжная гонка на 1км., 2км.

Волейбол (10часов)

- 1.Стойка и перемещение игрока
- 2.Передача мяча сверху двумя руками
- 3.Приём мяча снизу двумя руками
- 4.Приём – передача мяча сверху двумя руками
- 5.Приём – передача мяча снизу двумя руками
- 6.Нижняя прямая подача
- 7.Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Дата
1.	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	1	
2.	Л/а. Скоростной бег, финиширование	1	
3.	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	
4.	Вводные результаты тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3х10)	1	
5.	Л/а. Прыжок в длину с места	1	
6.	Л/а Прыжок в длину с 2-3 шагов	1	
7.	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	1	
8.	Л/а. Метание малого мяча в цель	1	
9.	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	1	
10	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	
11	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ	1	
12.	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1	
13.	Г/ка. Акробатические упражнения	1	
14.	Г/ка. Акробатические упражнения	1	
15.	Г/ка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине	1	

16.	Г/ка. Лазание по наклонной скамейке	1	
17.	Г/ка. Лазание по канату	1	
18.	Г/ка. Круговая тренировка	1	
19.	Г/ка. Акробатические упражнения в парах	1	
20.	Г/ка. Пирамида без предмета	1	
21.	Г/ка. Акробатическая комбинация	1	
22.	Г/ка. Круговая тренировка	1	
23.	Г/ка. Упражнения с обручем	1	
24.	Г/ка. Лазание по канату	1	
25.	Г/ка. Упражнения с гимнастическими палками	1	
26.	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
27.	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
28.	Г/ка. Круговая тренировка	1	
29.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)	1	
30.	Л/п. Ступающий шаг без палок ТБ	1	
31.	Л/п. Ступающий шаг с палками	1	
32.	Л/п. Скользящий шаг без палок	1	
33.	Л/п. Скользящий шаг без палок	1	
34.	Л/п. Скользящий шаг с палками	1	
35.	Л/п. Повороты переступанием вокруг носков	1	
36.	Л/п. Повороты переступанием вокруг пяток	1	
37.	Л/п. Подъем ступающим шагом	1	
38.	Л/п. Повороты переступанием	1	
39.	Л/п. Спуски в высокой и низкой стойке	1	
40.	Л/п. Подъемы «лесенкой», «полу елочкой»	1	
41.	Л/п. Попеременный двухшажный ход без палок	1	
42.	Л/п. Попеременный двухшажный ход без палок	1	

43.	Л/п. Попеременный двухшажный ход без палок	1	
44.	Л/п. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	
45.	Л/п. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	
46.	Л/п. Эстафеты на лыжах с палками и без палок	1	
47.	Л/п. Прохождение дистанции 2-3 км	1	
48.	В/л. Верхняя передача мяча в парах на месте.	1	
49.	В/л. Верхняя передача мяча в парах на месте.	1	
50.	В/л. Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	
51.	В/л. Нижняя передача мяча в парах через сетку.	1	
52.	В/л. Нижняя передача мяча в парах на месте.	1	
53.	В/л. Нижняя передача мяча в парах на месте.	1	
54.	В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
55.	В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
56.	В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
57.	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
58.	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	1	
59.	Л/а. Скоростной бег, финиширование	1	
60.	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	
61.	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	
62.	Л/а. Прыжок в длину с места	1	
63.	Л/а. Прыжок в длину с 2-3 шагов	1	
64.	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	1	
65.	Л/а. Метание малого мяча в цель	1	
66.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)	1	
67.	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	
68.	Л/а. Эстафетный бег	1	

