

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
основная общеобразовательная школа №11 п.Новоберёзовка

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ №11
_____ Н.Ф.Абашева

Приказ от 26августа 2021г №115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физкультуре* 5кл

Количество часов: 101ч.

Учитель: Абашев Дмитрий Владимирович

Рабочая программа по предмету «Физкультура 5 класс» разработана на основе:

- Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев. Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2020 г.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

Основание (дата и номер приказа)	Дата

2021год

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение 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:

- ❖ Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ❖ Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ❖ Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве.

Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Гимнастика с основами акробатики:

- ❖ Организующие команды и приёмы;
- ❖ Акробатические упражнения и комбинации;
- ❖ Кувырок назад в полушпагат;
- ❖ Опорные прыжки (опорный прыжок «согнув ноги» и «ноги врозь»);
- ❖ Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
- ❖ Упражнения на гимнастических брусьях;
- ❖ Висы и упоры;
- ❖ Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;
- ❖ Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика:

- ❖ Беговые и прыжковые упражнения;
- ❖ Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;
- ❖ Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;
- ❖ Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;
- ❖ Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры:

- ❖ **Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- ❖ **Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- ❖ **Русская лапта.** Игра по правилам
- ❖ **Гандбол.** Игра по правилам.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№урока			Тема урока.		
				Дата	Примечание
год	Четв.	тема			
1	1	1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА12ч. Основы знаний: Физические упражнения. Инструктаж по ТБ	01.09	
2	2	2	Спринтерский бег.	02.09	
3	3	3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	07.09	
4	4	4	Высокий старт.	08.09	
5	5	5	Финальное усилие. Эстафеты.	09.09	
6	6	6	Развитие скоростных способностей.	14.09	
7	7	7	Развитие скоростной выносливости	15.09	
8	8	8	Развитие скоростно-силовых способностей.	16.09	
9	9	9	Метание мяча на дальность с разбега	21.09	
10	10	10	Прыжки. Прыжковые упражнения.	22.09	
11	11	11	Прыжок в длину с места.	23.09	
12	12	12	Прыжок в длину с места.	28.09	
13	13	1	ГИМНАСТИКА 12ч. Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б.	29.09	
14	14	2	Строевые упражнения.	30.09	
15	15	3	Перестроение из колонны по одному в 2.	05.10	
16	16	4	Развитие координационных способностей.	06.10	
17	17	5	Комбинации из акробатических упражнений.	07.10	

18	18	6	Развитие гибкости.	12.10	
19	19	7	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	13.10	
20	20	8	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг.	14.10	
21	21	9	Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	19.10	
22	22	10	Развитие координационных способностей.	20.10	
23	23	11	Прыжки через короткую скакалку	21.10	
24	24	12	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	26.10	
25	25	1	БАСКЕТБОЛ 12ч. Правила игры в баскетбол.	27.10	
26	26	2	Прием и передача мяча.	28.10	
27 2четв.	1	3	Стойки и передвижения, повороты, остановки	09.11	
28	2	4	Ведение мяча.	10.11	
29	3	5	Терминология игры в баскетбол.	11.11	
30	4	6	Бросок мяча	16.11	
31	5	7	Тактика свободного нападения	17.11	
32	6	8	Вырывание и выбивание мяча.	18.11	
33	7	9	Вырывание и выбивание мяча.	23.11	
34	8	10	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	24.11	
35	9	11	Нападение быстрым прорывом.	25.11	
36	10	12	Взаимодействие двух игроков	30.11	

37	11	1	ВОЛЕЙБОЛ 11ч. ТС и ТБ по разделу волейбол.	01.12	
38	12	2	Совершенствование стойки волейболиста.	02.12	
39	13	3	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	07.12	
40	14	4	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	08.12	
41	15	5	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	09.12	
42	16	6	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	14.12	
43	17	7	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	15.12	
44	18	8	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	16.12	
45	19	9	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	21.12	
46	20	10	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	22.12	
47	21	11	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	23.12	
48	22	1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12ч. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	28.12	
49		2	Правила ТБ Температурный режим, одежда, обувь	11.01	
Зчетв.	1				
50	2	3	Повторить ТБ. ОУ Ходьба и равномерный бег.	12.01	
51	3	4	Подтягивание из вися.	13.01	
52	4	5	Поднимание туловища :руки за головой	18.01	
53	5	6	Последовательное выполнение 5 кувырков	19.01	
54	6	7	Закрепление кувырков.	20.01	

55	7	8	Прыжок в длину с места	25.01	
56	8	9	Закрепление прыжка	26.01	
57	9	10	Челночный бег 3x10	27.01	
58	11	11	Челночный бег 3x10	01.02	
59	12	12	Олимпийское движение в России.	02.02	
60	13	1	ГИМНАСТИКА 11ч. Успехи в спортивной гимнастике на олимпиаде.	03.02	
61	14	2	Встречная эстафета	08.02	
62	15	3	Ритмика в танцах	09.02	
63	16	4	Круговая эстафета .	10.02	
64	17	5	Весёлые старты	15.02	
65	18	6	Теория: Правила техники физического упражнения.	16.02	
66	19	7	Гимнастические комбинации на брусьях: хват за нижнюю жердь, толчок 2мя ногами	17.02	
67	20	8	Брусья: Мах назад из упора, соскок с поворотом	22.02	
68	21	9	Упражнения с гимнастической палкой	24.02	
69	22	10	Кувырок назад в позу «ласточка»	01.03	
70	23	11	Стойка на лопатках с перекатом вперёд и назад	02.03	
71	24	1	ВОЛЕЙБОЛ 12ч. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	03.03	

72	25	2	Совершенствование стойки волейболиста.	09.03	
73	26	3	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	10.03	
74	27	4	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	15.03	
75	28	5	Техника приема и передачи мяча снизу.	16.03	
76	29	6	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	17.03	
77 4 четв.	1	7	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	29.03	
78	2	8	Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	30.03	
79	3	9	Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	31.03	
80	4	10	КУ - подъем корпуса из положения лежа.	05.04	
81	5	11	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	06.04	
82	6	12	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	07.04	
83 4ч.	7	1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 17ч. ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	12.04	
84	8	2	Развитие скоростных способностей.	13.04	
85	9	3	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	14.04	
86	10	4	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча.	19.04	
87	11	5	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	20.04	

88	12	6	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	21.04	
89	13	7	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	26.04	
90	14	8	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	27.04	
91	15	9	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	28.04	
92	16	10	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	04.05	
93	17	11	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	05.05	
94	18	12	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	11.05	
95	19	13	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	12.05	
96	20	14	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	17.05	
97	21	15	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	18.05	
98	22	16	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	19.05	
99	23	17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	24.05	
100	24	1	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2ч. Спортивная игра - баскетбол.	25.05	
101	25	2	Спортивная игра – русская лапта.	26.05	

Согласовано

Протокол МС МБОУ ООШ № 11п.Новоберёзовка

№ от .08.2021г. _____ С.А.Оленченко

Согласовано

Зам. Директора по УВР _____ С.А.Оленченко