




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**

357560, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 25, тел. (8793) 31-21-85
факс (8793) 31-21-86, <http://19.pyatigorsk.ru>, E-mail: mkousch19.5gor@mail.ru

<p>Согласовано Замдиректора по УВР  Д.Г. Дзгоева «30» августа 2021 г.</p>	<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ протокол №1 Руководитель ШМО  А.З. Лобжанидзе «27» августа 2021 г.</p>	<p>Утверждено решением педагогического совета протокол №1 от «30» августа 2021 г. Директор МБОУ КСОШ №19  М.Ф. Филь «30» августа 2021 г.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

для 5 класса

(2 часа в неделю, всего 70 часов)

**Авторы: физическая культура 1-11 класс « В.И. Лях, А.А. Зданевич,
Москва «Просвещение»2017г.**

**Составитель программы:
Воробьева Т.В.,
учитель физкультуры**

2021-2022 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучающиеся 5 класса научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить 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 гола и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся 5 класса получают 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения

лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Подтягивания на перекладине	4	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 30 сек.	–	18
К выносливости	Бег 1000 м, мин	4,50	5,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Наименование темы, разделов</i>	<i>Домашнее задание</i>
<i>1 ч. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (18 часов)</i>				
1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Теоретическая часть
2			Бег на 30 метров.	Беговые упражнения
3			Тестирование бег на 30 метров с высокого старта.	Беговые упражнения
4			Выполнение нормативов «Президентские состязания»	Стрейчинг
5			Челночный бег 3 по 10 м.	Отжимания
6			Тестирование челночного бега 3 x10 метров.	Беговые упражнения.
7			Техника прыжка в длину с места.	Силовые упражнения
8			Прыжок в длину с места.	Прыжковые упражнения
9			Тестирование прыжков в длину с места.	Комплекс ОРУ
10			Техника метания малого мяча на точность.	Прыжковые упражнения
11			Метание малого мяча на точность.	Прыжки со скакалкой
12			Тестирование. Метания малого мяча на точность.	Силовые упражнения
13			Бег 30 метров.	Силовые упражнения
14			Тестирование бега 30 метров.	Беговые упражнения
15			Равномерный бег. Развитие выносливости.	Приседания
16			Равномерный бег. Развитие ловкости.	Отжимания
17			Бег на 1000 метров без учета времени.	Прыжки со скакалкой
18			Подвижная игра «Осада города»	Комплекс ОРУ
<i>2 ч. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, подвижные игры (14 часов)</i>				
19			Инструктаж по Т.Б. при проведении подвижных и спортивных играх.	Прыжки со скакалкой
20			Волейбол. Работа в парах с мячом.	Прыжки со скакалкой
21			Волейбол. Работа в парах с мячом.	Прыжки со скакалкой
22			Волейбол. Поддачи и удары	Упражнения для мышц пресса
23			Волейбол.	Упражнения для мышц пресса
24			Волейбол. Поддачи и удары.	Упражнения для мышц пресса
25			Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах.	Силовые упражнения
26			Баскетбол. Ведение и броски мяча.	Силовые упражнения
27			Баскетбол. Броски мяча в парах.	Силовые упражнения
28			Баскетбол. Броски мяча в парах.	Комплекс ОРУ с мячом
29			Баскетбол. Ведение мяча приставным шагом.	Комплекс ОРУ с мячом
30			Баскетбол. Броски мяча в корзину.	Комплекс ОРУ с мячом
31			Контрольный урок по теме: «Баскетбол». Броски мяча в корзину.	Комплекс ОРУ с мячом

32			Подвижные игры (по выбору)	Комплекс ОРУ с мячом.
3 ч. Гимнастика с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры (20 часов)				
33			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Утренняя гимнастика
34			Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	Стрейчинг
35			Кувырок вперед.	Утренняя гимнастика
36			Круговая тренировка.	Утренняя гимнастика
37			Стойка на голове с опорой на руки.	Комплекс ОРУ
38			Лазание по гимнастической стенке, висы.	Стрейчинг
39			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Комплекс ОРУ
40			Волейбол. Техника передачи мяча .	Комплекс ОРУ
41			Волейбол. Техника приема мяча снизу.	Силовые упражнения
42			Волейбол правила игры.	Силовые упражнения
43			Волейбол правила игры.	Отжимания
44			Игра «Пионербол».	Силовые упражнения
45			Контрольный урок по теме «Волейбол ».	Приседания
46			Баскетбол. Передвижение, повороты.	Силовые упражнения
47			Баскетбол. Передачи и броски мяча в б/к.	Отжимания
48			Баскетбол. Штрафные броски в б/к.	Силовые упражнения
49			Подвижные игры по выбору (учащихся)	Стрейчинг
50			Контрольное выполнение нормативов	Комплекс ОРУ
51			Контрольный урок по теме : «Баскетбол»	Упражнения для рук
52			Теоретические знания по теме: «Лыжная подготовка»	Подготовить доклады.
4 ч. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (18 часов)				
53			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Комплекс ОРУ
54			Беговые упражнения.	Комплекс ОРУ
55			Бега на 60 метров.	Комплекс ОРУ.
56			Эстафетный бег.	Комплекс ОРУ.
57			Метание малого мяча на дальность.	Комплекс ОРУ.
58			Тестирование. Метание малого мяча на дальность.	Комплекс ОРУ.
59			Тестирование бега на 60 метров.	Комплекс ОРУ.
60			Прыжок в длину с места.	Упражнения для ног
61			Тестирование. Прыжок в длину с места.	Силовые упражнения.
62			Равномерный бег 3 минуты. Развитие выносливости.	
63			Прыжки через скакалку за 1 минуту	Стрейчинг
64			Бег на средние дистанции.	Силовые упражнения.
65			Бег на 800 метров.	Отжимания
66			Тестирование. Бег на 800метров.	Силовые упражнения.
67			Подвижная игра «Космонавты»	Комплекс ОРУ
68			Теоретические знания по теме «Плавание»	Комплекс ОРУ
69			Выполнение силовых упражнений	Стрейчинг
70			Подвижные игры по интересам	Задание на лето.

