
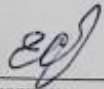



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя школа № 40»

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании методического объединения Руководитель ШМО учителей эстетического цикла, физкультуры, технологии, ОБЖ,  подпись /Сердюкова Г.А. / ФИО</p> <p>Протокол № 6 от «25» мая 2021 г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 40»  подпись /Счисленок Е.Ю. / ФИО</p> <p>«30» августа 2021 г</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> И.о. директор МБОУ «СШ № 40» /Счисленок Е.Ю. / Приказ  «30 » августа 2021 г</p>
---	---	--

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**(основное общее образование)**  
**5 А класс**

Составитель: Селифонкин Александр Валерьевич, учитель физической культуры

г. Норильск  
2021 г.

Рабочая программа по физической культуре для 5-го класса составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного стандарта основного общего образования, рабочей программой по физической культуре, автора В.И. Лях, доктора педагогических наук. Допущена Министерством образования и науки РФ и обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания образования, ориентированы на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций \ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. под редакцией М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2019.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

#### Личностные результаты:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- иметь потребность и стремиться к здоровому образу жизни;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях своего физического развития и измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и травматизма
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

#### Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- уметь планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем;
- анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность и ошибочность выполнения учебной задачи и пути их решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;
- уметь устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;
- формирование и развитие компетентности в области информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных физкультурно-оздоровительных занятий;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных и спортивных игр, согласовывать индивидуальные, групповые и командные взаимодействия партнёров и соперников,
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность их выполнения;
- знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и соблюдать их, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- подбирать упражнения для развития соответствующих физических качеств;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, формированию и коррекции осанки и телосложения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности и выполнять закаливающие процедуры;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки их техничного исполнения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание рабочей программы**

№	Тема раздела	Кол-во часов
---	--------------	--------------

<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>		
1.1	<p><i>Страницы истории:</i> зарождение Олимпийских игр древности. Развитие древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные Участники и победители). История изучаемых видов спорта, достижения и рекорды, имена выдающихся отечественных спортсменов и олимпийских чемпионов.</p> <p><i>Познай себя:</i> рост-весовые показатели; правильная и неправильная осанка, упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки; упражнения для укрепления мышц стопы; зрение и гимнастика для глаз; правила самостоятельного выполнения упражнения, осуществление самоконтроля при выполнении физической нагрузки.</p> <p><i>Здоровый образ жизни:</i> слагаемые здорового образа жизни, режим дня, комплексы утренней гимнастики, личная гигиена.</p> <p><i>Первая помощь при травмах:</i> соблюдение правил безопасности, страховки и разминки, характеристика типовых травм и простейшие приемы оказания помощи.</p>	В процессе урока
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
2.1	Легкая атлетика	16
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история легкой атлетики, выдающиеся отечественные спортсмены, терминология, правила соревнований. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега:</i> высокий старт от 10 до 15 м., бег на короткие дистанции с ускорением, бег на результат 30м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега:</i> бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин., бег на 1000 м. Бег с препятствиями, эстафеты, варианты челночного бега.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка:</i> прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги», в высоту с разбега 3-5 шагов способом «перешагивание», многоскоки.</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</i> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель; Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из положения стоя, снизу вверх на максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота, после приседания.</p>	
2.2	Гимнастика	12
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история гимнастики. Виды гимнастики: спортивная, художественная, акробатика, аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений:</i> строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по восемь в движении.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:</i> сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с различными способами ходьбы и с подскоками. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для развития гибкости.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> с набивным и большим мячом (мальчики); с обручами, булавами, большим мячом, палками (девочки), прыжки со скакалкой</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров:</i> висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе (мальчики); смешанные</p>	

	<p>висы (девочки), лазанье по канату, гимнастической лестнице</p> <p><i>Освоение опорных прыжков:</i> вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см )</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений:</i> кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.</p>	
2.3	Спортивные игры: баскетбол	10
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история баскетбола, основные технические приемы игры, терминология, основные правила и организация игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Освоение основных технических приемов игры:</i> стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка прыжком и двумя шагами; повороты игрока без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники;</p> <p><i>Освоение ловли и передачи мяча:</i> ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге)</p> <p><i>Освоение техники ведения мяча:</i> ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника.</p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча:</i> броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p><i>Овладение индивидуальной техникой защиты:</i> перемещения в защитной стойке, вырывание и выбивание мяча</p> <p><i>Освоение тактики игры:</i> тактика свободного нападения, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p>	
2.4	Спортивные игры: волейбол	10
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история волейбола, основные технические приемы игры, основные правила игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Овладение техникой передвижений:</i> стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановки и ускорения; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, подпрыгнуть); комбинации из освоенных элементов техники;</p> <p><i>Освоение техники приема и передачи мяча:</i> прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки</i></p> <p><i>Овладение игрой:</i> игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3), игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>	
2.5	Спортивные игры: футбол	10
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история футбола, основные технические приемы игры, основные правила игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Овладение техникой передвижений:</i> стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед; остановки и ускорения из различных положений; комбинации из освоенных элементов техники передвижений;</p> <p><i>Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча:</i> ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника;</p>	

	<i>Овладение техникой ударов по воротам:</i> удары по воротам указанным способом на точность попадания (меткость) в цель. <i>Освоение тактики игры:</i> тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков; игровые задания с ограниченным числом игроков 2 : 1, 3 : 2 с атакой и без атаки на ворота; игра по упрощенным правилам мини-футбола	
2.6	Лыжная подготовка	10
	( в случае непогоды, отсутствие снега, лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой) <i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности при лыжной подготовке. <i>Освоение техники лыжных ходов:</i> попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, передвижение на лыжах до 1,5 км.	
		Итого: 68

Информация о выполнении плановых тестовых заданий:

№ п/п	Нормативные тесты (контрольные упражнения)	Количество
1	Челночный бег 3X10м	1
2	Прыжок в длину с места	2
3	Прыжки со скакалкой	1
4	Наклон вперед из положения сидя	2
5	Подтягивание на перекладине в висе	2
6	Подъем корпуса из положения лежа	2
7	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя	2
8	Бег 30м	2
9	Бег 6 мин	2
10	Опорный прыжок	1
11	Комбинация из акробатических элементов	1
12	Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения	1
13	Нижняя прямая подача	1
16	Удар по воротам в заданную цель	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>21</b>

Перечень имеющегося спортивного оборудования и инвентаря

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Ворота для мини-футбола(комплект)

3. Мяч баскетбольный №7 массовый
4. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5. Мяч футбольный №4 массовый
6. Мяч волейбольный массовый
7. Насос для накачивания мячей с иглой
8. Жилетки игровые
9. Конус игровой
10. Скамейка гимнастическая
11. Комплект матов гимнастических №2
12. Мостик гимнастический подкидной
13. Бревно гимнастическое напольное
14. Скакалка гимнастическая
15. Стойки для прыжков в высоту (комплект)
16. Мяч для метания
17. Перекладина навесная универсальная
18. Лестница координационная (12 ступеней)
19. Комплект медболов №3
20. Весы напольные
21. Сантиметр мерный
22. Аппаратура для музыкального сопровождения
23. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
24. Аптечка медицинская
25. Сетка заградительная

### Тематическое планирование 5 «А» класс

№ п/п	Дата		Тема урока
	план	факт	
<b>Легкая атлетика (16ч.)</b>			
1	03.09		Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника высокого старта.
2	06.09		Высокий старт от 10 до 15м.
3	10.09		Бег на короткие дистанции с ускорением
4	13.09		Бег на результат 30м.
5	17.09		Техника длительного бега в равномерном темпе
6	20.09		Бег в равномерном темпе на 1000 м.
7	24.09		Техника прыжка в длину с места.
8	27.09		Прыжок в длину с места. Техника метания малого мяча

9	01.10		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками различными способами
10	04.10		Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх
11	08.10		Встречная эстафета
12	11.10		Многоскоки
13	15.10		Техника прыжка в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги»
14	18.10		Техника прыжка в высоту с разбега 3-5 шагов способом «перешагивание»
15	22.10		Челночный бег.
16	25.10		Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.
<b>Гимнастика ( 12 ч.)</b>			
17	05.11		История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения
18	08.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
19	12.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении
20	15.11		Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями.
21	19.11		Общеразвивающие упражнения без предметов на месте. Прыжки со скакалкой
22	22.11		Сочетание движений руками с различными способами ходьбы и с подскоками
23	26.11		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для развития гибкости
24	29.11		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами.
25	03.12		Техника висов согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе
26	06.12		Техника опорных прыжков: вскок в упор присев, соскок прогнувшись
27	10.12		Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед и назад
28	13.12		Техника выполнения акробатических упражнений: стойка на лопатках, мост
<b>Баскетбол (10 ч.)</b>			
29	17.12		История баскетбола, основные технические приемы игры.
30	20.12		Правила техники безопасности при занятии баскетболом.
31	24.12		Основная стойка игрока
32	27.12		Терминология игры. Повороты игрока без мяча и с мячом.
33	30.12		Техника ловли и передачи мяча.
34	10.01		Перемещения игрока на площадке
35	14.01		Взаимодействие «Отдай мяч и выйди»
36	17.01		Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника в парах
37	21.01		Ведение мяча в различных стойках
38	24.01		Техника бросков мяча одной и двумя руками с места
<b>Волейбол (10 ч.)</b>			
39	28.01		История волейбола, основные технические приемы игры.
40	31.01		Правила техники безопасности при занятии волейболом.
41	04.02		Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками



42	07.02		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте
43	11.02		Перемещения приставными шагами с выполнением заданий
44	14.02		Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте
45	18.02		Верхние и нижние передачи мяча над собой и через сетку
46	21.02		Игровые задания с ограниченным числом игроков
47	25.02		Комбинации из освоенных элементов техники
48	28.02		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
<b>Лыжная подготовка (10ч.)</b>			
49	04.03		История лыжного спорта. Правила техники безопасности при лыжной подготовке
50	07.03		Техника лыжных ходов
51	11.03		Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом
52	14.03		Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом
53	25.03		Передвижение на лыжах до 1500м освоенным ходом
54	28.03		Техника подъема «полуелочкой»
55	01.04		Техника торможения «плугом»
56	04.04		Передвижение на лыжах до 1500м попеременным двухшажным ходом
57	08.04		Промежуточная аттестация
58	11.04		Лыжная эстафета. Техника поворота переступанием
<b>Футбол (10ч.)</b>			
59	15.04		История футбола, основные технические приемы игры.
60	18.04		Правила техники безопасности при занятии футболом
61	22.04		Основные правила игры. Техника остановки прыжком и двумя шагами
62	25.04		Техника передвижений игрока: перемещения, остановки, ускорения
63	29.04		Техника ударов по мячу и остановок мяча
64	06.05		Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости
65	13.05		Техника ударов мячом по воротам
66	16.05		Удары по воротам указанным способом на точность попадания в цель.
67	20.05		Игровые упражнения с тактикой свободного нападения
68	23.05		Игра по упрощенным правилам мини-футбола

