Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Объединенная средняя общеобразовательная школа №6 им. В.А. Сулева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОСОШ №6

им. В.А.Сулева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Попова/

приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. № \_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Уровень общего образования (класс): *основное общее образование, 5 класс*

Количество часов: ***70 часов***

Учитель: ***Бадиров И.З***

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», для учащихся 5 классов составлена на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы/ Автор-составитель В.И. Лях. А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2017.)

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5 класс; В.И. Лях. А.А. Зданевич – М.:Просвещение,2017.

Год составления: август 2021г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе составлена по ФГОС второго поколения основного общего образования на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года;

-Федерального образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №1897 от 17.12.2010 года;

-Приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31.12.2015 г» О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ» №1897 от 17.12.2010 года»

-Авторской программы основного общего образования, составленной в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания 1 – 11 классов» (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2017 год).

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», 5-7 класс. Автор М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2017 год.

-Учебному плану ОУ.

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ ОСОШ №6 им. В.А. Сулева на 2021 – 2022 учебный год, наличием праздничных дней: 08.03, 03.05, 09.05, расписанием учебных занятий МБОУ ОСОШ №6 им. В.А. Сулева в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 2021 – 2022 учебном году в 5 классе будет реализована в объеме  **70часов.**

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В программе В. И. Ляха и А. А. Зданевича **программный материал делится на две части:** базовую и вариативную. В ***базовую*** входит материал в соответствии с Федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка) заменяется кроссовой подготовкой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», направлена на достижение следующих целей: развитие физических качеств, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, освоение системы знаний о занятиях физической культуры, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. ***Вариативная*** включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола. Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков и 1 час урочного времени в 1 четверти.

**Планируемые результаты обучения**

**Личностные результаты обучения:**

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

• обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные результаты обучения:**

• владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение 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.

**Метапредметными результатами** обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

**Регулятивные УУД:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

• работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

• в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Познавательные УУД:**

• Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

• Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

• Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

• Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

• Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

• Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Вид программного материала*** | ***5 класс*** |
| **1** | ***Базовая часть*** | **47** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 9 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 6 |
| **2** | ***Вариативная часть*** | **23** |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 19 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 4 |
|  | **Итого:** | **70** |

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 5-й класс.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании учебного года в соответствии со своим возрастом должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 5,3  10,0 | 5,4  10,4 |
| Силовые | Подтягивание: (кол. раз)  М. – на высокой перекладине  Д. – на низкой перекладине из виса лежа  Прыжок в длину с места (см)  Прыжки в длину с разбега (см)  Прыжки в высоту (см)  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз за 30 с)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол раз) | 7-8  -  180  340  110  22  16 | 14  165  300  105  16  14 |
| Ловкость | Прыжки через короткую скакалку (кол. раз за 15 с)  Челночный бег 3 х 10 м, с | 40  8,2 | 44  8,6 |
| К выносливости | Бег: (мин, сек)  300 м  1 000 м  1 500 м | 1,00  4,45  8,50 | 1,07  5,20  9,00 |
| К координации | Метание мяча (150 г) | 34 | 21 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах**: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхполью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**На изучение учебного материала отводится:**

- количество часов в год –70 ч.

- количество часов в неделю – 2 ч.

- количество часов в 1 четверти – 17 ч.

- количество часов во 2 четверти – 16 ч.

- количество часов в 3 четверти – 19 ч.

- количество часов в 4 четверти – 18 ч.

**календарно – тематический план для 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наимено**  **вание разделов** | **Тема урока** | **Кол-во час.** | **ДАТА** | |
| **план** | **Факт** |
| 1 | **Легкая атлетика**  **(11 ч)**  **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)** | Вводный. **Инструктаж по ТБ.** Высокий старт, бег с ускорением (30-40 м) | 1 | 2.09. |  |
| 2 |  | Высокий старт, бег с ускорением Специальные беговые упражнения. | 1 | 7.09 |  |
| 3 |  | Высокий старт, бег по дистанции.  Специальные беговые упражнения. | 1 | 9.09 |  |
| 4 |  | Высокий старт, бег с ускорением Финиширование. Эстафетный бег. **Учет: бег 30 м.** | 1 | 14.09 |  |
| 5 |  | **Бег 60 м на результат.**  Специальные беговые упражнения. | 1 | 16.09 |  |
| 6 |  | **Бег 90 м на результат.**  Специальные беговые упражнения. | 1 | 21.09 |  |
| 7 | **Прыжок в длину**  **с разбега. Метание малого мяча**  **(4 ч)** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель.  **Учет: бег 400 м.** | 1 | 23.09 |  |
| 8 |  | Учет: прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 28.09 |  |
| 9 |  | Учет: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | 30.09 |  |
| 10 | **Бег на средние дистанции (2 ч)** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.  **Учет: бросок набивного мяча**. | 1 | 5.10. |  |
| 11 |  | Бег в равномерном темпе.  **Учет: бег 1000 м.** Прыжки в высоту. | 1 | 7.10 |  |
| 12 | **Кроссовая подготовка. (6ч)** | Равномерный бег до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. | 1 | 12.10 |  |
| 13 |  | Равномерный бег до 12 мин.  Бег по пересеченной местности. **Учет: прыжки**  **в высоту.** | 1 | 14.10 |  |
| 14 |  | Смешанный бег до 12 мин. Бег по пересеченной местности. | 1 | 19.10 |  |
| 15 |  | Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Бег по пересеченной местности. | 1 | 21.10 |  |
| 16 |  | Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Бег по пересеченной местности.  **Учет: многоскоки** | 1 | 26.10 |  |
| 17 |  | Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Бег по пересеченной местности. | 1 | 28.10 |  |
| 18 |  | **Учетный: бег по пересеченной местности (2 км)** |  | 9.11 |  |
| 19 | **Гимнастика (14ч)**  **Висы. Строевые упражнения (4ч)** | **Инструктаж по ТБ.** Построения и перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. | 1 | 11.11 |  |
| 20 |  | Построения и перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. | 1 | 16.11 |  |
| 21 |  | Построения и перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. | 1 | 18.11 |  |
| 22 |  | Построения и перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висе. **Учет: прыжки со скакалкой** | 1 | 23.11 |  |
| 23 | **Опорный прыжок (ОП). Строевые упражнения (4ч)** | Перестроения в колоннах. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | 25.11 |  |
| 24 |  | Перестроения в колоннах. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | 30.11 |  |
| 25 |  | Перестроения в колоннах. Прыжок ноги врозь. | 1 | 2.12 |  |
| 26 |  | Перестроения в колоннах.  **Учетный: прыжок ноги врозь.** | 1 | 7.12 |  |
| 27 | **Акробатика (6ч)** | Кувырок вперед. | 1 | 9.12 |  |
| 28 |  | Кувырок вперед. | 1 | 14.12 |  |
| 29 |  | Кувырки вперед и назад. | 1 | 16.12 |  |
| 30 |  | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках | 1 | 21.12 |  |
| 31 |  | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках | 1 | 23.12 |  |
| 32 |  | **Учет: кувырки вперед и назад.** Стойка на лопатках. | 1 | 28.12 |  |
| 33 | **Спортивные игры**  **Волейбол (6 ч)** | **Инструктаж по ТБ по спортивным играм.**  Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 30.12 |  |
| 34 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | 11.01 |  |
| 35 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | 13.01 |  |
| 36 |  | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | 18.01 |  |
| 37 |  | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | 20.01 |  |
| 38 |  | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | 25.01 |  |
| 39 | **Баскетбол (14ч)** | **Правила игры в баскетбол.**  Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | 27.01 |  |
| 40 |  | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | 1.02 |  |
| 41 |  | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | 3.02 |  |
| 42 |  | Ловля двумя руками от груди на месте в парах.  Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | 8.02 |  |
| 43 |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | 10.02 |  |
| 44 |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | 15.02 |  |
| 45 |  | Ловля двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | 17.02. |  |
| 46 |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | 22.02 |  |
| 47 |  | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | 24.02 |  |
| 48 |  | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | 1.03 |  |
| 49 |  | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение  (5 : 0) без изменения позиции игроков. | 1 | 3.03 |  |
| 50 |  | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение  (5 : 0) без изменения позиции игроков. | 1 | 10.03 |  |
| 51 | **Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортиграм и легкой атлетике.** | Бросок двумя руками снизу  в движении после ловли мяча. Позиционное нападение. | 1 | 15.03 |  |
| 52 |  | Бросок двумя руками снизу  после ловли мяча. Позиционное нападение | 1 | 17.03 |  |
| 53 | **Кроссовая подготовка (2ч)**  **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий** | Равномерный бег до 10 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. | 1 | 31.03 |  |
| 54 |  | Равномерный бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. | 1 | 5.04 |  |
| 55 | **Легкая атлетика (8ч)**  **Равномерный бег (2ч)** | Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. | 1 | 7.04 |  |
| 56 |  | **Учет: бег в равномерном темпе 1000 м.** Специальные беговые упражнения. | 1 | 12.04 |  |
| 57 | **Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)** | Высокий старт, бег с ускорением. | 1 | 14.04 |  |
| 58 |  | Высокий старт, бег с ускорением. | 1 | 19.04 |  |
| 59 |  | Бег по дистанции. Прыжки со скакалками. | 1 |  |  |
| 60 |  | Бег по дистанции. **Учет: прыжки со скакалками.** | 1 | 21.04 |  |
| 61 |  | Высокий старт, бег с ускорением. Спец. беговые упр-ния. **Учет: бег 30 м** | 1 | 26.04 |  |
| 62 | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)** | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 1 | 28.04 |  |
| 63 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 1 |  |  |
| 64 |  | **Учет: прыжок в высоту. Метание малого мяча.** | 1 | 5.05 |  |
| 65 | **Спортивные игры.(6ч)** | Спортивные игры. Эстафеты. | 1 | 12.05 |  |
| 66 |  | Спортивные игры. Эстафеты. | 1 | 17.05 |  |
| 67 |  | Спортивные игры. Баскетбол Эстафеты. | 1 | 19.05 |  |
| 68 |  | Высокий старт, бег с ускорением.60м. | 1 | 24.05 |  |
| 69 |  | **Учет:** бег с ускорением.60м | 1 | 26.05 |  |
| 70 |  | Спортивные игры. Футбол | 1 | 31.05 |  |
|  | **Итого: 70** |  | 70 |  |  |