

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от 26.08. 2021 г

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МБОУ «Лицей № 2»

№ 144/осн от 26.08. 2021 г
Фоминская Е.А. / Фоминская Е.А./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 5 КЛАССА
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
НА 2021/2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:

Гончаров Данил Юрьевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

г. Барнаул
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся классов разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком и учебным планом (приказ №144-осн. от 26.08.2021г.), на основании авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (Программа курса «Физическая культура». 5—9 классы (основная школа) / Т.В. Петрова -2-е изд. перераб.-- М.: Вентана-Граф, 2013).

Учебник 5-7 классы. Под редакцией Т.В. Петрова (М.: Вентана-Граф, 2017).

Авторская программа рассчитана на 2 часа в неделю, всего 68 часов; рабочая программа разработана на 2 часа в неделю, 68 часов. Согласно авторской программе предусмотрено 68 часов, исходя из календарного графика МБОУ «Лицей №2» 35 учебных недель, поэтому 70 часов. Два часа добавлены на раздел «Спортивные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения программы предмета «Физическая культура» в 5 классе являются:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2», ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Базовая часть	
1.1	Знания о физической культуре	1
2.1	Организация здорового образа жизни	1
3.1	Планирование занятий физической культурой	1
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
5.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	65
	ИТОГО:	70

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля	I	II	III	IV
Всего уроков:	24	24	33	24
Практические работы				
Итого				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	№ в раз деле	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	дата		Примечание
				По плану	По факту	
<i>Знания о физической культуре 1 часа</i>						
1.	1	Древние. Олимпийские игры.				
<i>Организация здорового образа жизни 1 час</i>						
2	1	Показатели здоровья человека				
<i>Планирование занятий физической культурой 1 час</i>						
3	1	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой				
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа</i>						
4	1	утренняя гимнастическая гимнастика				
5.	2	Физкультминутки				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность 63 часа</i>						

6.	1	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы(построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и три.				
7.	2	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и три.				
8.	3	Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды, передвижение строем, размыкание и смыкание строя.				
9.	4	Гимнастика с основами акробатики Строевые команды, передвижение строем, размыкание и смыкание строя				
10.	5	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения, перекат в упор присев перекач назад				
11.	6	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения, перекач в упор присев перекач назад				
12.	7	Гимнастика с основами акробатики Кувырок в перед в группировке				

13	8	Гимнастика с основами акробатики Кувырок в перед в группировке				
14..	9	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках				
15.	10	Гимнастика с основами акробатики Стойка на лопатках				
16.	11	Гимнастика с основами акробатики Упражнения в комбинациях на спортивных снарядах, лазанья по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом				
17.	12	Гимнастика с основами акробатики Упражнения в комбинациях на спортивных снарядах, лазанья по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом				
18.	13	. Гимнастика с основами акробатики Упражнения в комбинациях на спортивных снарядах, лазанья по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом				
19.	14	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба по гимнастической скамейки с различным положениями рук и ног				

20..	15	Гимнастика с основами акробатики. Висы согнувшись и прогнувшись				
21.	16	Гимнастика с основами акробатики Висы согнувшись и прогнувшись				
22.	17	Гимнастика с основами акробатики. Сгибание и разгибание рук в висе				
23.	18	Гимнастика с основами акробатики Сгибание и разгибание рук в висе				
24..	19	Легкая атлетика. Беговые упражнения на выносливость до 1 км				
25.	20	Легкая атлетика Беговые упражнения на выносливость до 1 км				
26.	21	Легкая атлетика Беговые упражнения на короткие дистанции 10-60 метров				
27.	22	Легкая атлетика. Беговые упражнения на короткие дистанции 10-60 метров				
28.	23	Легкая атлетика. Бег с ускорением на 30 метров				
29.	24	Легкая атлетика Бег с ускорением на 30 метров				
30.	25	Легкая атлетика. Эстафеты				

31.	26	Легкая атлетика Эстафеты				
32.	27	Легкая атлетика. Низкий и высокий старт				
33.	28	Легкая атлетика Низкий и высокий старт				
34.	29	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину способом согнув ноги				
35.	30	Легкая атлетика Прыжковые упражнения в длину способом согнув ноги				
36.	31	Легкая атлетика Метания малого меча в горизонтальную мишень				
37.	32	Легкая атлетика Метания малого меча в горизонтальную мишень				
38.	33	Легкая атлетика Метания малого меча в вертикальную мишень				
39.	34	Легкая атлетика Метания малого меча в вертикальную мишень				
40.	35	Легкая атлетика Метания малого меча на дальность				
41.	36	Легкая атлетика Метания малого меча на дальность				

Лыжные гонки 12 часов

42.	37	Лыжные гонки. Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Одновременный бесшажный ход.				
43.	38	Лыжные гонки. Освоение техники одновременного бесшажного хода.				
44.	39	Лыжные гонки. Техника одновременного бесшажного хода на оценку.				
45.	40	Лыжные гонки. Освоение техники попеременного двухшажного хода				
46.	41	Лыжные гонки. Техника попеременного двухшажного хода на оценку				
47.	42	Лыжные гонки. Освоение одновременного двухшажного хода				
48.	43	Лыжные гонки. Освоение одновременного двухшажного хода				
49.	44	Лыжные гонки. Освоение техники подъёма «Полуёлочкой»				

50.	45	Лыжные гонки. Освоение техники подъёма «Лесенкой»				
51.	46	Лыжные гонки. Освоение техники подъёма «Ёлочкой» Прохождение дистанции 1км				
52.	47	Лыжные гонки. Техники подъёма «Ёлочкой» на оценку. Прохождение дистанции 1км				
53.	48	Лыжные гонки. Прохождение дистанции 1 км на оценку.				
Спортивные игры 15 часов						
54.	49	Спортивные игры Футбол техника игры				
55.	50	Спортивные игры Футбол техника игры				
56.	51	Спортивные игры Удары внешней и внутренней стороны стопы				
57.	52	Спортивные игры Удары внешней и внутренней стороны стопы				
58.	53	Спортивные игры Удары Внутренней частью подъема стопы				

59.	54	Спортивные игры Удары Внутренней частью подъема стопы				
60.	55	Спортивные игры остановка мяча внутренней стороной стопы				
61.	56	Спортивные игры остановка мяча внутренней стороной стопы				
62.	57	Спортивные игры Ведения передней частью подъема стопы, подошвой				
63.	58	Спортивные игры Ведения передней частью подъема стопы, подошвой				
64.	59	Спортивные игры .Ведения мяча носком стопы				
65.	60	Спортивные игры .Ведения мяча носком стопы				
66.	61	Спортивные игры .Ведения мяча носком стопы				
67.	62	Спортивные игры Правила игры в футбол				
68.	63	Спортивные игры Правила игры в футбол				
69.	64	Спортивные игры Игра в футбол				
70.	65	Спортивные игры Игра в футбол				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 КЛАССА**

1. Авторская программа: Авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (Программа курса «Физическая культура». 5—9 классы (основная школа) / Т.В. Петрова -2-е изд. перераб. -- М.: Вентана-Граф, 2013).

2. Физическая культура 5-7 класс. Методическое пособие./ О.А.Немова М. Вентана - Граф, 2015

3. Учебник 5-7 классы. Под редакцией Т.В. Петрова (М.: Вентана -Граф, 2017)

