МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Челябинской области

МОУ "Миасская СОШ №1"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 5 класса основного общего образования**

**с. Миасское, 2022**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно­имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес­ких нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **всего** | **из них контрольные работы** | |  |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | Изучается в течение урока |  | | РЭШ. инфоурок |
| Итого по разделу | | 5 |  | |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |  |  | |  |
| 3.1. | Легкая атлетика | 24 | 6+4 | | РЭШ. инфоурок |
| 3.2. | Баскетбол | 15 | 3 | | РЭШ. инфоурок |
| 3.3. | Лыжная подготовка | 21 | 3 | | РЭШ. инфоурок |
| 3.4. | футбол | 12 | 2 | | РЭШ. инфоурок |
| 3.5. | волейбол | 15 | 3 | | РЭШ. инфоурок |
| Итого по разделу | | 102 |  | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  | |  |

Данный тематический план учитывает следующее распределение часов по разделам программы:

**Базовая часть - 78 ч,** из которых на изучение:

-легкой атлетики- 24 часа,

-гимнастика - 15 часов,

-спортивные игры-18 часов.

- лыжная подготовка-18 часов.

**Спорт (Вариативная часть)-** 27 ч, из которых на изучение:

**ВУ** - волейбол – 12часов

**НРК** - лыжная подготовка – 3 часа

**НРК**- футбол- 12 часов

Лыжная подготовка учащихся проводится за счет школьного и личного инвентаря.

Раздел программы основы знаний по физической культуре изучается учащимися в процессе урока.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Тема занятий | Контрольные нормативы |
| **Легкая атлетика-12 часов** | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атле­тики. (ИОТ-01 8-2008). Овладение техникой спринтерского бега. |  |
| 2. | Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. | + |
| 3. | Овладение техникой длительного бега, техникой метания малого мяча на дальность. |  |
| 4. | Овладение техникой спринтерского бега, техникой метания малого мяча на дальность. | + |
| 5. | Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости. |  |
| 6. | Овладение техникой длительного бега, техникой метания малого мяча в цель. | + |
| 7 | Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. | + |
| 8 | Развитие координационных способностей. |  |
| 9 | Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. | + |
| 10 | Развитие скоростных способностей |  |
| 11 | Развитие выносливости. |  |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей. | + |
| **Баскетбол-15 часов** | | |
| 13 | Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-02 1-2008). Овладение техникой передвижений, остановок, стоек. |  |
| 14 | Овладение техникой передвижений, остановок, стоек. Освоение ловли и передач мяча. |  |
| 15 | Овладение техникой передвижений, остановок, стоек. Освоение тактики игры. | + |
| 16 | Овладение техникой передвижений, остановок, стоек. Овладение игрой. |  |
| 17 | Освоение ловли и передач мяча. Овладение техникой бросков мяча. | + |
| 18 | Освоение ловли и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  |
| 19 | Освоение ловли и передач мяча. Овладение игрой. | + |
| 20 | Освоение техники ведения мяча. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. |  |
| 21 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой. | + |
| 22 | Освоение индивидуальной техники защиты. Овладение техникой бросков мяча. |  |
| 23 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | + |
| 24 | Освоение техники ведения мяча. Освоение тактики игры. |  |
| 25 | Овладение техникой бросков мяча. Овладение игрой. | + |
| 26 | Освоение индивидуальной техники защиты, тактики игры. |  |
| 27 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. |  |
| **Гимнастика-15 часов** | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики (ИОТ-017-2008). Освоение строевых и общеразвивающих упражнений |  |
| 29 | Освоение ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение висов и упоров. | + |
| 30 | Освоение ОРУ с предметами. Развитие гибкости. |  |
| 31 | Развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений. | + |
| 32 | Освоение строевых упражнений. Освоение висов и упоров, акробатических упражнений. |  |
| 33 | Развитие гибкости, развитие силовой выносливости. | + |
| 34 | Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, развитие гибкости. |  |
| 35 | Освоение строевых упражнений. Развитие силовой выносливости. | + |
| 36 | Освоение ОРУ с предметами. Развитие силовой выносливости. |  |
| 37 | Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей, развитие гибкости. | + |
| 38 | Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, развитие координации. |  |
| 39 | Освоение строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей. | + |
| 40 | Освоение опорных прыжков, акробатических упражнений. |  |
| 41 | Освоение опорных прыжков. Развитие силовой выносливости. | + |
| 42 | Освоение опорных прыжков и акробатических упражнений. |  |
| **Лыжная подготовка-21 час** | | |
| 43 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2008). |  |
| 44 | Освоение техники лыжных ходов. | + |
| 45 | Освоение техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 46 | Развитие выносливости. |  |
| 47 | Освоение техники лыжных ходов. | + |
| 48 | Развитие общей выносливости. |  |
| 49 | Освоение техники одновременных лыжных ходов. |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов | + |
| 51 | Освоение техники торможения. |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 53 | Освоение техники спуска с горы. | + |
| 54 | Освоение техники одновременных ходов. |  |
| 55 | Освоение техники одновременных ходов. Развитие выносливости. |  |
| 56 | Освоение техники подъема и спуска с горы. | + |
| 57 | Развитие скоростной выносливости. |  |
| 58 | Освоение техники одновременных ходов. |  |
| 59 | Освоение техники подъема и спуска с горы. | + |
| 60 | Развитие скоростной выносливости. |  |
| 61 | Развитие общей выносливости. |  |
| 62 | Развитие скоростной выносливости. | + |
| 63 | Развитие общей выносливости. |  |
| **Футбол-12 часов** | | |
| 64 | Техника безопасности на уроках футбола. Техника передвижений остановок стоек |  |
| 65 | Техника передвижений остановок поворотов стоек игрока. | + |
| 66 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. |  |
| 67 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. |  |
| 68 | Освоение техники ведения мяча. | + |
| 69 | Овладение техникой ударов по воротам |  |
| 70 | Освоение индивидуальной техники защиты. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 71 | Закрепление техники перемещений, владения мячом. Игра по упрощенным правилам. | + |
| 72 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |  |
| 73 | Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 74 | Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам. | + |
| 75 | Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. |  |
| **Волейбол-15 часов** | | |
| 76 | Техника безопасности на уроках спорт. игр (ИОТ-021-2008). Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. |  |
| 77 | Освоение техники приема и передач мяча. | + |
| 78 | Развитие координационных способностей (дифференцирование силовых и пространственных параметров). |  |
| 79 | Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. |  |
| 80 | Освоение техники приема и передач мяча. | + |
| 81 | Развитие координационных способностей (дифференцирование силовых и пространственных параметров). |  |
| 82 | Овладение техникой передвижений. Развитие выносливости. |  |
| 83 | Развитие координационных способностей. | + |
| 84 | Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение игрой. |  |
| 85 | Освоение техники нижней прямой подачи и прямого приема и передач мяча. |  |
| 86 | На освоение техники прямого нападающего удара. | + |
| 87 | На освоение техники приема и передач мяча, прямого нападающего удара. |  |
| 88 | Развитие выносливости. Освоение техники нижней прямой подачи мяча. |  |
| 89 | Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. | + |
| 90 | Освоение тактики игры. Овладение игрой. |  |
| **Легкая атлетика-12 часов** | | |
| 91 | Техника безопаснос­ти на уроках легкой атлетики (ИОТ-018-2008). Овладение техникой прыжка в высоту. |  |
| 92 | Развитие силы и скоростно-силовых способностей. | + |
| 93 | Овладение техникой прыжка в высоту. |  |
| 94 | Развитие скоростных способностей. Метания малого мяча в цель. | + |
| 95 | Овладение техникой длительного бега, метания малого мяча в цель. |  |
| 96 | Техника спринтер­ского бега. |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега. Развитие координационных способностей. | + |
| 98 | Овладение техникой длительного бега, Прыжок в длину с разбега. |  |
| 99 | Развитие скоростных способностей. |  |
| 100 | Метания малого мяча на дальность. Развитие координационных способностей. | + |
| 101 | Овладение техникой длительного бега, метания малого мяча на дальность. |  |
| 102 | Развитие скоростных способностей. |  |