

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Бабагайская средняя общеобразовательная школа**

<b>СОГЛАСОВАНО:</b> Заместитель директора по УВР .....Е.В. Мельникова <u>«31» августа 2022 г.</u>	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> Директор МБОУ Бабагайской СОШ .....Л.А. Камозина. <u>«31» августа 2022 г.</u>
--	--

**Рабочая программа**

учебного предмета

«Физическая культура»

в 5 (общеобразовательном) классе

на 2022-2023 учебный год

Учитель – Крылова А.А.

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

Бабагай 2022 г.

## **Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета**

### **«Физическая культура» 5 класс**

Данная рабочая программа ориентирована на следующие результаты изучения физической культуры:

#### **Предметные результаты**

##### **ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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 ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- 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 личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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 на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

**Кроссовая подготовка:** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; Чередование бега с ходьбой; Бег в гору; Преодоление препятствий; ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Равномерный бег (12 мин); Равномерный бег (13 мин); Равномерный бег (14 мин); Равномерный бег (15 мин).

**Баскетбол.** Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков; бросок одной рукой от плеча в прыжке; штрафной бросок; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3); позиционное нападение со сменой мест; Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и тоткрытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 класс**

№ п./п.	Количество часов	Тема урока
		<b>Раздел 1. Легкая атлетика (10ч)</b>
1	1	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Обучение высокому старту. <i>(до 10–15 м)</i>
2	1	Разучивание упражнениям со скакалкой. Совершенствование бега по дистанции.
3	1	Совершенствование навыка прыжков со скакалкой. Совершенствование бега с ускорением <i>(50–60 м)</i>
4	1	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Сдача контрольного норматива: бег на результат <i>(60 м)</i>
5	1	Совершенствование техники челночного бега. Обучение прыжку в длину, метанию мал. мяча.

6	1	Контроль двигательных качеств: челночный бег. Обучение подбора разбега
7	1	Совершенствование навыков бега на длительное время. Совершенствование прыжков с 7-9 шагов разбега.
8	1	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах, беге, прыжков, метании мал. мяча в горизонтальную цель.
9	1	Обучение развитию двигательных качеств: бег 1000м, бег на средние дистанции
10	1	Совершенствование бега в равномерном темпе
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка (9ч)</b>		
11	1	Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий
12	1	Совершенствование равномерного бега <i>(12 мин)</i>

13	1	Обучение чередованию бега с ходьбой
14	1	Совершенствование равномерного бега <i>(15 мин)</i>
15	1	Совершенствование бега в гору
16	1	Совершенствование преодоления препятствий
17	1	Совершенствование равномерного бега <i>(17 мин)</i>
18	1	Обучение подвижной игре «Разведчики и часовые»
19	1	Совершенствование бега по пересеченной местности <i>(2 км)</i>

<b>Раздел 3. Баскетбол (13ч)</b>		
----------------------------------	--	--

20	1	Обучение правилам игры в «Баскетбол»
21	1	Обучение стойке и передвижению игрока
22	1	Обучение ведению мяча на месте с разной высотой отскока
23	1	Обучение остановкам прыжком

24	1	Обучение ловле мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом
25	1	Обучение ведению мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой
26	1	Обучение ведению мяча в движении шагом
27	1	Обучение остановкам двумя шагами
28	1	Обучение ведению мяча с изменением скорости

29	1	Обучение ловле мяча двумя руками от груди в квадрате
30	1	Обучение броскам двумя руками снизу в движении
31	1	Обучение позиционному нападению (5: 0)
32	1	Обучение броскам двумя руками снизу в движении после ловли мяча

#### Раздел 4. Волейбол (11 ч)

33	1	Обучение игры в «Волейбол» (11 ч)
34	1	Обучение стойке игрока
35	1	Обучение передвижению в стойке
36	1	Обучение передаче мяча двумя руками сверху над собой и вперед
37	1	Обучение встречным и линейным эстафетам
38	1	Обучение встречным и линейным эстафетам с передачами мяча
39	1	Обучение подвижным играм с элементами в/б



40	1	Обучение игры в мини волейбол
41	1	Обучение передач мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед
42	1	Совершенствование игры в мини волейбол
43	1	Совершенствование игры в мини волейбол
<b>Раздел 5. Гимнастика (7 ч)</b>		

44	1	Обучение висам, строевым упражнениям
45	1	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
46	1	Совершенствование виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанного виса (д.)

47	1	Сдача контрольного норматива (подтягивания в висе)
48	1	Обучение подвижной игре «Прыжок за прыжком»
49	1	Совершенствование подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
50	1	Обучение стойке на лопатках
<b>Раздел 6. Кроссовая подготовка (9ч)</b>		
51	1	Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоления препятствий

52	1	Совершенствование равномерного бега (12 мин)
53	1	Совершенствование равномерного бега (13 мин)
54	1	Совершенствование равномерного бега (15 мин)
55	1	Совершенствование равномерного бега (16 мин)
56	1	Совершенствование равномерного бега (17 мин)
57	1	Совершенствование равномерного бега (18 мин)
58	1	Совершенствование развития выносливости
59	1	Совершенствование равномерного бега (20 мин)

<b>Раздел 7. Легкая атлетика (9ч)</b>		
60	1	Совершенствование бега на средние дистанции
61	1	Совершенствование бега в равномерном темпе (1000 м)
62	1	Обучение спринтерскому, эстафетному бегу
63	1	Обучение высокому старту

64	1	Обучение бегу с ускорением
65	1	Сдача контрольного норматива: бег на результат (60 м)
66	1	Обучение прыжкам в высоту с 5–7 беговых шагов
67	1	Обучение прыжкам в высоту с 5–7 беговых шагов
68	1	Обучение метанию теннисного мяча на дальность