

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое  
Ханкайского муниципального района Приморского края**

**«Рассмотрено»**

на заседании методического  
объединения учителей

Протокол №4

от «19» мая 2020 года

Руководитель  
методического  
объединения:

Т.Г.Ратушная - Т.Г.Ратушная

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
по УВР

З.А. Еремеева / З.А. Еремеева/

от «31» августа 2020 года

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №10

Т.И. Пронина / Т.И. Пронина/

Приказ № 110

от «31» августа 2020 года



**Рабочая программа  
по физической культуре 5 класс**

3 часа в неделю 5 класс (всего 102 ч.)

**Составитель:**

учитель: Нечипуренко Татьяна Анатольевна

с. Троицкое  
2020/2021уч. г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 5 класс

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС основного общего образования второго поколения, программы основного общего образования по физической культуре, учебного плана и полностью отражает базовый уровень подготовки школьников.

Программа ориентирована на использование учебника М.Я. Виленского, И.М Туревакий, Т.Ю Торчковой, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин. «Физическая культура 5-6-7 классы» «М.: Просвещение, 2015 ». Учебник входит в учебно-методический комплект «Физическая культура 5–9 классы», разработанный под руководством В.И. Лях .

**Цель:** учебного предмета физическая культура - *формирование устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового и безопасного образа жизни, достигается посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### Общая характеристика предмета

Физическая культура – обязательный учебный курс общеобразовательных учреждений. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» и «основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

### Описание места предмета в учебном плане.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 5 классе по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 в каждом классе. Из-за отсутствия технической базы (инвентарь) и климатических условий «Лыжная подготовка» заменена на волейбол, бадминтон, легкую атлетику.

### Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 5 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>
2.	Основы знаний в процессе уроков	
3.	Легкая атлетика	24
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9

6.	Волейбол	15
7.	Баскетбол	18
8.	Кроссовая подготовка	8
	Вариативная часть	
9.	Бадминтон	12
	Итого	102

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

**Личностные результаты:** 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.

**Метапредметные результаты:** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты:** 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.

### **Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

*Базовая часть* – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» (*лыжная подготовка* заменена разделом «Кроссовая подготовка»).

**В рабочую программу внесены следующие изменения:**

исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащенности школы, из программы исключены темы - лыжная подготовка, увеличено количество часов на спортивные игры и гимнастику.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 5-7 класса составлено в соответствии комплексная программа физического воспитания учащихся (В.И. Лях, М.Я.Виленский)

**Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности)- в процессе урока**

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).): ходьба по гимнастической скамейке с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Кросс.

**Спортивные игры**

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя

руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

### **Технико-тактические действия в избранном виде спорта**

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон: упражнения с набиванием мяча; стойка игрока; передвижения приставными шагами, скрестными; подачи мяча накатом справа, слева; подача длинные, короткие, средние. Играть по упрощенным правилам.

### **УМК и материально-техническое оснащение:**

Методическая литература:

2. Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, - М.: Просвещение, 2014.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура. 5-6-7 классы» - Москва. Просвещение 2014.

#### **Дополнительная литература:**

1. Белоножкина О. В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. «Учитель» 2007
2. Гуревич И. А. «300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию». «Высшая школа» 1994;
3. Коротков И. «Подвижные игры в занятиях спортом» «Фис» 1971.
4. Мирошниченко Т.А. «Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении» «Корифей» 2007
5. Родиченко В.С. «Твой олимпийский учебник» Москва «Советский спорт» 2009.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://festival.1september.ru/articles/211037/>
2. <http://standart.edu.ru/>

Демонстрационные:

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика: стенка гимнастическая, г/козел, г/мостик, перекладина малая, канат, г/скамейка, гантели, г/маты, мячи набивные, скакалка, г/палки.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка, секундомер.

Спортивные игры: комплект баскетбольных щитов с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, насос, мячи для настольного тенниса, биты для лапты.

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская.

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

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- 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);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **таблица**

#### **Зачетные требования по волейболу**

1. Передача 2-мя руками сверху после набрасывания партнером.
2. Прием мяча снизу 2-мя руками после набрасывания партнером.
3. Нижняя прямая подача у стены с расстояния 3–4 метров.
4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:  
М: «5» – 9 р.; «4» – 7 р.; «3» – 5 р.  
Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 3 р.
5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:  
М: «5» – 6 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.  
Д: «5» – 5 р.; «4» – 4 р.; «3» – 3 р.

#### **Зачетные требования по баскетболу**

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди, стоя на месте.
2. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом.
3. Остановка шагом после ведения мяча.
4. Бросок мяча 2-мя руками от груди с близкого расстояния.

#### **Зачетные требования по «Бадминтону»**

1. подача мяча накатом. подача мяча короткая, длинная, средняя. Отражение волана.
2. Игра по упрощённым правилам.

#### **Зачетные требования по гимнастике**

1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
2. Равновесие: ходьба на носках, выпады, поворот кругом в выпаде, поворот на 90 градусов, из положения старта пловца, соскок прогнувшись.

#### **Формы организации образовательного процесса и технологии обучения:**

Уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

## Календарно- тематическое планирование 5 класс

1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Высокий старт	
2	Эстафеты Овладение техникой спринтерского бега. Специально беговые упражнения, общеразвивающие упражнения.	
3	Спринтерский бег.Бег по дистанции. Высокий старт.Эстафеты	
5	Низкий старт 15-30м.Бег по дистанции 40-50мЭстафеты.	
6	Бег на результат 60 м. Специально беговые упражнения, общеразвивающие упражнения	
7	Овладение техникой прыжка в длину. Эстафеты	
8	Прыжки в длину с места на результат. О.Р.У.	
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты	
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	
11	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	
12	Метание малого мяча на дальность на результат	
13	Метание малого мяча на дальность на результат Развитие выносливости.	
14	Метание малого мяча в цель. Игра «Ловкий мяч»	
15	Метание малого мяча в цель на результат.Игра «Перестрелка»	
16	Овладение техникой длительного бега.	
17	Совершенствование техники длительного бега	
18	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	
19	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	
20	Бег 1000 м .	
21	Бег 1000 м на результат	
22	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> <b>Стойки и передвижения.</b> <b>Хват ракетки.</b>	
23	Стойки и передвижения. Хват ракетки.	
24	Стойки и передвижения. Подача волана.	
25	Приём и отражение волана. подача волана.	
26	Приём и отражение волана. подача волана. Игра.	
27	Приём и отражение волана. Правила игры.	
28	<b>Инструктаж по технике безопасности.Физическое развитие человека, основные показатели.</b>	
29	Стойки и передвижения. Верхняя передача.	
30	Стойки и передвижения.Верхняя передача.	
31	Стойки и передвижения.Верхняя передача.	
32	Стойки и передвижения.Верхняя передача.	
33	Стойки и передвижения.Нижняя передача.	
34	Стойки и передвижения.Нижняя передача.	



35	Стойки и передвижения.Верхняя и нижняя передачи.	
36	Верхняя и нижняя передачи.Нижний прием.	
37	Верхняя и нижняя передачи.Верхний прием.	
38	Верхняя и нижняя передачи.Нижний прием.	
39	Верхняя и нижняя передачи.Верхний прием.(передача мяча из зоны №3 в зоны №2 и№4).	
40	Верхняя и нижняя передачи.Верхний прием.(передача мяча из зоны №3 в зоны №2 и№4).	
41	Верхний и нижний приемы.Нижняя подача.Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола	
42	Верхний и нижний приемы. Нижняя подача.Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола.	
43	Верхний и нижний приемы.Нижняя подача.Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола	
44	Нижняя подача.Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола.	
45	<b>Баскетбол: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</b>	
46	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	
47	Бросок двумяруками от головы после ловли. Игра в мини- баскетбол.	
48	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Терминология б\б.	
49	Бросок двумя руками от головы с места.Освоение тактики игры.	
50	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Теория возникновения первых спортивных соревнований.	
51	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
52	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении	
53	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
54	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	
55	Оценка техники броска мяча снизу в движении.	
56	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	
57	Ведение мяча по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении.Игра в мини-баскетбол.	
58	<b>Физическая культура человека (теория)</b>	
59	<b>История гимнастики. Инструктаж по техника безопасности Разучивание упражнений на гимнастической стенке, скамейке</b>	
60	Акробатика. Кувырки. Перекаты. Разучивание Два, три кувырка вперед. ОРУ с гимнастической скакалкой.	
61	Разучивание Два, три кувырка назад. ОРУ с гимнастической скакалкой	
62	Разучивание Соединение акробатических упражнений из изученных элементов.Стойка на лопатках.	
63	Зачёт Два , три кувырка вперед.Перекатом назад стойка на лопатках.	
64	Разучивание Висы и упоры. Зачёт. Перекатом назад стойка на лопатках.	
65	Зачёт Соединение акробатических упражнений из изученных элементов.	
66	Закрепление: вис и упоры.Вис на шведской лестнице.	
67	Зачёт. Скакалка. Висы и упоры.	
68	Зачёт. Вис согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе.	

69	<b>Инструктаж по технике безопасности. Приём и отражение волана.</b>	
70	Удары по волану в стенку. Короткий удар справа.	
71	Правила игры. Приём и отражение волана. Игра.	
72	Правила игры. Косой удар справа. Игра.	
73	История игры. Приём и отражение волана. Игра.	
74	Игра. Контрольное занятие.	
75	<b>Бег по пересеченной местности.</b>	
76	Бег по пересеченной местности с преодолением больших препятствий	
78	Бег по пересеченной местности с изменением направления	
79	<b>Высокий старт</b>	
80	Овладение техникой спринтерского бега.	
81	Спринтерский бег	
82	Бег 60 м.	
83	Бег на результат 60 м.	
84	Овладение техникой прыжка в длину	
85	Прыжки в длину с места на результат.	
86	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	
87	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	
88	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	
89	Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств. Эстафета с предметами.	
90	Овладение техникой метания малого на дальность.	
91	Челночный бег 3х10м. Метание малого мяча на дальность	
92	Метание малого мяча на дальность.	
93	Метание малого мяча на дальность, на результат.	
94	Овладение техникой длительного бега	
95	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	
96	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	
97	Бег 1000 м на результат	
98	К.Д.П.- поднимание туловища из положения лежа. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
99	К.Д.П -Прыжки в длину с места. Гибкость. Бег 1000 метров.	
100	К.Д.П Подтягивание на низкой и на высокой перекладине Челночный бег 3х10м.	
101	К.Д.П. - Бег 30 метров. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	
102	Индивидуальное задание на лето. Т.Б. на открытой воде и в бассейнах.	