

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
руководитель ШМО
_____ Л.И.Куракина
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
заместитель директора по УР
_____ Н.П.Нечепорук

«Утверждено»
директор школы
_____ И.В.Шаламова
приказ № _____
от «__» _____ 20__ г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5 класс

составлена на основе рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура»
(количество часов - 102 ч)

Разработал: учитель физической культуры
I квалификационной категории
Т.В.Миллер

с. Новожилкино

2022 год

1. Планируемые результаты освоения данной программы

Личностные результаты:

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты:

Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуально образовательной траектории.

Предметные результаты:

Освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, ключевыми понятиями, методами и приемами.

2. Содержание учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Стойка на голове и руках
- Кувырок назад в полушпагат
- Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Гандбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Учебная неделя	Коррекция
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Организационно-методические указания.	1	1 неделя	
	Инструктаж по охране труда.			
Легкая атлетика (19 часов)	Развитие скоростных способностей	2	1 неделя	
	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	3	2 неделя	
	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	4	2 неделя	
	Развитие выносливости	5	3 неделя	
	Развитие выносливости	6	3 неделя	
	Развитие выносливости. Тестирование бега на 1000 м	7	4 неделя	
	Развитие силовых качеств	8	4 неделя	
	Развитие силовых качеств	9	5 неделя	
	Сдача зачетов	10	5 неделя	
	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	11	6 неделя	
	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	12	6 неделя	
	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	13	7 неделя	
	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	14	7 неделя	
	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	15	8 неделя	
	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	16	8 неделя	
	Волейбол. Стойки и перемещения. Развитие координационных способностей	17	9 неделя	
	Волейбол. Стойки и перемещения. Развитие координационных способностей	18	9 неделя	
	Волейбол. Стойки и перемещения, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	19	10 неделя	
	Волейбол. Приемы и передачи мяча	20	10 неделя	
	Спортивные игры Футбол (7 часов)	Волейбол. Приемы и передачи мяча	21	11 неделя
Волейбол. Нижняя подача мяча		22	11 неделя	

	Волейбол. Нижняя подача мяча	23	12 неделя	
	Волейбол. Основные приемы игры	24	12 неделя	
	Волейбол. Основные приемы игры	25	13 неделя	
	Волейбол. Основные приемы игры	26	13 неделя	
	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	27	14неделя	
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	28	14 неделя	
	Развитие силы, ловкости и скорости. ОФП	29	15неделя	
	Развитие силы, ловкости и скорости. ОФП	30	15 неделя	
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	31	16 неделя	
	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости	32	16 неделя	
	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости	33	17 неделя	
	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	34	17 неделя	
	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	35	18 неделя	
	Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости	36	18 неделя	
	Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости	37	19 неделя	
	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости	38	19 неделя	
	Торможение «упором». Развитие выносливости	39	20 неделя	
	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	40	20 неделя	
	Спортивно-оздоровительная деятельность (2 часа)	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости		21 неделя
Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты и остановки. Развитие координационных способностей		42	21 недеа	
Спортивная игра Гандбол (6 часов)	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	43	22 неделя	
	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	44	22 неделя	
	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	45	23 неделя	

	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	46	23 неделя		
	Баскетбол. Бросок мяча	47	24 неделя		
	Баскетбол. Бросок мяча	48	24 неделя		
Лыжная подготовка (12 часов)	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	49	25 неделя		
	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	50	25 неделя		
	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	51	26 неделя		
	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	52	26 неделя		
	Футбол. Основные приемы и правила. Овладение техникой передвижения. Повороты	53	27 неделя		
	Футбол. Основные приемы и правила. Овладение техникой передвижения. Повороты	54	27 неделя		
	Футбол. Основные приемы и правила. Овладение техникой передвижения. Повороты	55	28 неделя		
	Футбол. Основные приемы и правила. Овладение техникой передвижения. Развитие быстроты и ловкости	56	28 неделя		
	Футбол. Освоение техники ведения мяча	57	29 неделя		
	Футбол. Освоение техники ведения мяча	58	29 неделя		
	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча	59	30 неделя		
	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	60	30 неделя		
	Спортивная игра Волейбол (13 часов)	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	61	31 неделя	
		Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	62	31 неделя	
Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м		63	32 неделя		
Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча		64	32 неделя		
Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции		65	33 неделя		
Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег		66	33 неделя		

Сдача зачетов по физической подготовке	67	34 неделя	
Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	68	34 неделя	