

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Рер /Михайлова С.Г./

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022 г. № 135-ОС

Колодочко /А.С.Колодочко/



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура.

Класс 5

Уровень основного общего образования

Учитель Усольцев Андрей Николаевич.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил: Усольцев Андрей Николаевич.

Пояснительная записка к рабочей программе 5 класс

Рабочая программа по Физической культуре в 5 классе является составной частью основной образовательной программы основного общего образования Ивановская СОШ. Рабочая программа составлена в соответствии с

- учебным планом основного общего образования Ивановская СОШ на 2022-2023 уч. год
- рабочей программой воспитания Ивановская СОШ
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС

ООО); на основе авторской программы под редакцией Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 5-9 классы: пособие для общеобразовательных организаций/ М.: Просвещение, 2020);

Для реализации программы используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2020.

Учебный предмет изучается в 5 классе, рассчитан на 3 часа в неделю.

Данный учебный предмет имеет своей целью: обеспечить достижение планируемых результатов освоения программы начального образования.

Изучение предмета физическая культура способствует решению следующих задач:

- 1) создать условия для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенному учебному предмету, курсу (в том числе и внеурочной деятельности) и модулю;
- 2) дать представление о практической реализации государственного образовательного стандарта при изучении конкретного предмета, курса, модуля;
- 3) конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебного предмета, курса (в т.ч. и внеурочной деятельности), модуля

Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный государственный образовательный стандарт содержания образования. А также программа реализует региональный компонент в количестве 102 часа. Программой предусмотрено проведение интегрированных уроков в количестве 3 часов.

Используются ЦОРы

Связь учебной и воспитательной деятельности (выдержки из рабочей программы воспитания).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	практические работы		
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	В течении года		Знать, когда и зачем разработан и внедрён комплекс ГТО. Уметь самостоятельно регистрироваться на сайте ГТО, ориентироваться в нормативах ГТО. Уметь организовать самостоятельные занятия по тренировке тестовых упражнений. Соблюдать технику безопасности при занятиях физкультурой. Знать все ступени сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	РЭШ, ЯКласс

2	Лёгкая атлетика.	31		Знать историю легкой атлетики; Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знать историю олимпийских игр, символику олимпийских игр. Уметь определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики; Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	РЭШ, ЯКласс
3	Гимнастика с основами акробатики.	9		Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	РЭШ, ЯКласс
4	Лыжные гонки	23		Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников. Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».	РЭШ, ЯКласс
5	Спортивные игры	39		Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола, волейбола и баскетбола; о современном развитии футбола, волейбола и баскетбола, правилах игры. Знать и отличать футбольные, волейбольные и баскетбольные клубы по их символике.	РЭШ, ЯКласс

Календарно – тематическое планирование для 5 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Формы и виды контроля	Функциональная грамотность
		всего	практические работы			
Легкая атлетика (18 часов)						
1	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.					Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
2	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.					Владение разными видами информации
3	Высокий старт. Стартовый разгон.					Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4	Высокий старт. Финальное усилие. Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Регистрация на сайте ГТО.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
5	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.					Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
6	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
7	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости. ГТО – Бег на 60 м					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

8	Метание мяча на дальность.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
9	Метание мяча на дальность. ГТО – метание мяча (весом 150 г)					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
10	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.					Владение разными видами информации.
11	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
12	Прыжок в длину с разбега. ГТО – прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега					Владение разными видами информации.
13	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Знаменитые спортсмены земляки Армизонцы.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
14	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
15	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости					Владение разными видами информации.
16	Переменный бег.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
17	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости. ГТО – бег на 1500 м, 2000 м					Владение разными видами информации.
18	Преодоление препятствий. ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
Русская лапта (8 часов)						
19	Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. История зарождения олимпийского					Владение разными видами информации.

	движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх					
20	Имитационные удары битой.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
21	Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
22	Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.					Владение разными видами информации.
23	Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.					Владение разными видами информации.
24	Ловля мяча с подачи.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
25	Передача и ловля мяча с перемещением.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
26	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
Спортивные игры (баскетбол – 12 часов)						
27	Инструктаж. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Баскетбольное движение в Тюменской области. КЭС-баскет.					Владение разными видами информации.
28	Техника передачи мяча.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

29	Ловля и передача мяча.					Владение разными видами информации.
30	Ловля и передача мяча.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
31	Ведение мяча.					Владение разными видами информации.
32	Броски мяча.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
33	Техника владения мячом.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
34	Вырывание и выбивание мяча.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
35	Нападение быстрым прорывом.					Владение разными видами информации.
36	Нападение быстрым прорывом.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
37	Взаимодействие двух игроков.					Владение разными видами информации.
38	Взаимодействие двух игроков.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
Гимнастика (9 часов)						
39	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Физическая культура в современном обществе. Первые спортивные клубы в Тюменской области.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
40	Строевые упражнения.					Владение разными видами информации.
41	Висы на перекладине. ГТО – подтягивание из виса на					Умение уживаться с другими, вступать

	высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.					в игровое взаимодействие.
42	Упоры на брусьях. Передвижения по гимнастическому бревну.					Владение разными видами информации.
43	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
44	Кувырк вперед и назад; стойка на голове и руках.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
45	Акробатическая комбинация.					Владение разными видами информации.
46	Опорный прыжок ноги врозь.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
47	Опорный прыжок ноги вместе.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
Лыжная подготовка (23 часа)						
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры. История развития биатлонного движения в Тюменской области.					Владение разными видами информации.
49	Обучение движению «скользящим шагом».					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
50	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах.					Владение разными видами информации.
51	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

52	Обучение технике скользящего шага.					Владение разными видами информации.
53	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
54	Обучение выносливости. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.					Владение разными видами информации.
55	Обучение тактике движения в равномерном темпе.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
56	Обучение технике поворотов переступанием.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
57	Обучение скоростным качествам.					Владение разными видами информации.
58	Обучение технике попеременного двухшажного хода.					Владение разными видами информации.
59	Овладение техникой подъема «елочкой».					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
60	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах.					Владение разными видами информации.
61	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
62	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.					Владение разными видами информации.
63	Обучение технике поворотов в движении.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
64	Обучение подъему «скользящим шагом».					Владение разными видами информации.

65	Обучение технике торможения «плугом».					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
66	Обучение технике спуска в низкой стойке.					Владение разными видами информации.
67	Обучение подъему в гору «елочкой».					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
68	Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.					Владение разными видами информации.
69	Подвижные игры на снегу. Значение занятий лыжным спортом.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
70	Прохождение дистанции 2000 м., 3000 м. ГТО – бег на лыжах на 2 или на 3 км					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
Спортивные игры (волейбол – 11 часов)						
71	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль История развития спорта в Армизонском районе.					Владение разными видами информации.
72	Стойки и передвижения, повороты, остановки.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
73	Прием и передача мяча сверху двумя руками.					Владение разными видами информации.
74	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
75	Передача мяча снизу.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
76	Нижняя прямая подача мяча.					Владение разными видами информации.

77	Нижняя прямая подача мяча.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
78	Прямой нападающий удар.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
79	Прямой нападающий удар.					Владение разными видами информации.
80	Тактика игры.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
81	Тактика игры.					Владение разными видами информации.
Легкая атлетика (13 часов)						
82	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкоатлетического движения в Тюменской области. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
83	Прыжок в высоту способом перешагивание.					Владение разными видами информации.
84	Прыжок в высоту способом перешагивание.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
85	Прыжок в высоту способом перешагивание.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
86	Преодоление препятствий.					Владение разными видами информации.
87	Смешанное передвижение.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
88	Переменный бег.					Владение разными видами информации.
89	Бег в равномерном темпе 15 мин.					Обогащение двигательного опыта

						прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
90	Преодоление полосы препятствий.					Владение разными видами информации.
91	Гладкий бег.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
92	Спринтерский бег.					Владение разными видами информации.
93	Высокий старт					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
94	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты					Владение разными видами информации.
Спортивные игры (Футбол 8 часов)						
95	Требования к технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
96	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
97	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.					Владение разными видами информации.
98	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
99	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
100	Тактика свободного нападения.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
101	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.					Владение разными видами информации.

102	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
-----	---	--	--	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024