ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к основной общеобразовательной программе

основного общего образования

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_.\_\_.20\_\_ № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Пагонцева

Рабочая программа по физической культуре, 5 А класс

Указать учебный предмет, курс, класс

на 2021–2022 учебный год

1. Пояснительная записка

По календарному учебному графику на 2021-2022 учебный год предусмотрено 35 учебных недель, по учебному плану на 2021-2022 учебный год на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 70 часов в год.

В связи с тем, что 2 урока выпадают на нерабочие праздничные дни 04.11.2021, 23.02.2022 программа будет выполнена в полном объеме за 68 часов в год путем объединения часов по темам «Висы и упоры. Строевые упражнения», «Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой».

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного предмета, курса(наименование разделов рабочей программы и характеристика основных содержательных линий без указания количества учебных часов)

Программный материал делится на две части – ФГОС и часть, формируемая участниками образовательного процесса. Во ФГОС входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Часть, формируемая участниками образовательного процесса выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Часть, формируемая участниками образовательного процесса включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

4. Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | КТП по физической культуре 5 А класс | | | |
| Предмет | Физическая культура | | | |
| Преподаватель | Лагутин Николай Васильевич | | | |
| Наименование раздела | Тема урока | Номер урока | Дата  проведения урока | Количество часов, отводимых на освоение каждой темы |
| Раздел «Легкая атлетика» | Спринтерский бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ. |  | 01.09 | 1 |
|  | Спринтерский бег. Бег по дистанции. |  | 02.09 | 1 |
|  | Спринтерский бег. Бег по дистанции. |  | 08.09 | 1 |
|  | Спринтерский бег. Финиширование. |  | 09.09 | 1 |
|  | Спринтерский бег на результат. |  | 15.09 | 1 |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». |  | 16.09 | 1 |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». |  | 22.09 | 1 |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. |  | 23.09 | 1 |
|  | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. |  | 29.09 | 1 |
|  | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. |  | 30.09 | 1 |
| Раздел «Кроссовая подготовка» | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». |  | 06.10 | 1 |
|  | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». |  | 07.10 | 1 |
|  | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». |  | 13.10 | 1 |
|  | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». Всероссийский урок «История самбо». |  | 14.10 | 1 |
|  | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». |  | 20.10 | 1 |
|  | Бег (1000 м) на результат. |  | 21.10 | 1 |
| Раздел «Гимнастика» | Висы и упоры. Строевые упражнения |  | 03.11 | 1 |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения |  | 10.11 | 1 |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения |  | 11.11 | 1 |
|  | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Строевые упражнения. |  | 17.11 | 1 |
|  | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Строевые упражнения. |  | 18.11 | 1 |
|  | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Строевые упражнения. |  | 24.11 | 1 |
|  | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Строевые упражнения. |  | 25.11 | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  | 01.12 | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  | 02.12 | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических брусьях. |  | 08.12 | 1 |
|  | Акробатика. Лазание по канату |  | 09.12 | 1 |
|  | Акробатика. Лазание по канату |  | 15.12 | 1 |
|  | Акробатика. Лазание по канату |  | 16.12 | 1 |
|  | Акробатика. Лазание по канату |  | 22.12 | 1 |
|  | Акробатика. Лазание по канату |  | 23.12 | 1 |
| Раздел «Спортивные игры» | Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Передача мяча сверху двумя руками. |  | 12.01 | 1 |
|  | Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Передача мяча сверху двумя руками. |  | 13.01 | 1 |
|  | Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Передача мяча сверху двумя руками. |  | 19.01 | 1 |
|  | Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Передача мяча сверху двумя руками. |  | 20.01 | 1 |
|  | Волейбол. Основные правила и приёмы игры.  Приём мяча снизу над собой. |  | 26.01 | 1 |
|  | Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Приём мяча снизу над собой. |  | 27.01 | 1 |
|  | Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Приём мяча снизу над собой. |  | 02.02 | 1 |
|  | Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Нижняя прямая подача. |  | 03.02 | 1 |
|  | Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Нижняя прямая подача. |  | 09.02 | 1 |
|  | Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Нижняя прямая подача. |  | 10.02 | 1 |
|  | Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. |  | 16.02 | 1 |
|  | Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. |  | 17.02 | 1 |
|  | Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. |
|  | Баскетбол. Остановка прыжком. Повороты с мячом. |  | 24.02 | 1 |
|  | Баскетбол. Остановка прыжком. Повороты с мячом. |  | 02.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Остановка прыжком. Повороты с мячом. |  | 03.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди. |  | 09.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди. |  | 10.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди. |  | 23.03 | 1 |
|  | Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди. |  | 24.03 | 1 |
| Раздел «Кроссовая подготовка» | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». |  | 30.03 | 1 |
|  | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». |  | 31.03 | 1 |
|  | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». |  | 06.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». |  | 07.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя». |  | 13.04 | 1 |
|  | Бег *(1000 м)* на результат. Развитие выносливости |  | 14.04 | 1 |
| Раздел «Легкая атлетика» | Спринтерский бег, стартовый  разгон. Инструктаж по ТБ. |  | 20.04 | 1 |
|  | Спринтерский бег, бег по дистанции. |  | 21.04 | 1 |
|  | Спринтерский бег, финиширование. |  | 27.04 | 1 |
|  | Спринтерский бег, финиширование. |  | 28.04 | 1 |
|  | Бег *(60 м)* на результат. Эстафеты. |  | 04.05 | 1 |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. |  | 05.05 | 1 |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. |  | 11.05 | 1 |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. |  | 12.05 | 1 |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. |  | 18.05 | 1 |
|  | Челночный бег. |  | 19.05 | 1 |
|  | Челночный бег. |  | 25.05 | 1 |
|  | Челночный бег. |  | 26.05 | 1 |