

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
УСОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛЬТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «МАЛЬТИНСКАЯ СОШ»)

РАССМОТРЕНА:

на заседании Методического Совета
протокол № 1 от 08.08 2021 г.

СОГЛАСОВАНА:

заместитель директора по УВР
Е.В.Маклонова /Е.В.Маклонова/

УТВЕРЖДЕНА:

директор МБОУ «Мальтинская СОШ»
Т.В.Фарухян
приказ № 118 от 09.08 2021 г.



Рабочая программа

Предмет « физическая культура »

для 5 класса (ов)

Предметная область: « физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности »

Составитель рабочей программы: Чачко Р.В.

Должность: учитель

Квалификационная категория: _____

Год составления программы: 2021

Рабочая программа разработана на срок один год

Планируемые результаты освоение учебного предмета, курса

Предметные результаты

Ученик научится:

- 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, укрепления собственного здоровья, составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона, выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол 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;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

«Демонстрировать»

№ п/п	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		низ.	ср.	выс.	низ.	ср.	выс.
1	Бег 30 м (с)	6.2	6.1	5.3	6.3	6.2	5.4
2	Прыжок в длину с места (см)	135	160	180	125	150	165
3	Подтягивание на перекладине из вися (кол-во раз)	3	4	8	-	-	-
4	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз.(за 30сек)	15	20	25	11	18	20
5	Бег 1000м.	6.01	6.00	4.45	7.21	6.20	5.20
6	Челночный бег 3 x 10м/с	8.6	8.5	8.2	9.1	8.7	8.6
7	Метание мяча (150г.) м.	20	21	34	14	15	21

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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 на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и

- формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 - 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
 - 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - 8) смысловое чтение;
 - 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 - 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
 - 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
 - 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание учебного предмета, курса

1. *Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)*: История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). История лыжного спорта, основные правила соревнований. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

2. *Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)*: строевые упражнения, (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), сдавать контрольные тесты, подтягиваться из виса, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, через препятствие, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, опорный прыжок, по канату в два и три приема, прыгать со скакалкой и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках крутить обруч, разминаться с мешочками, гимнастическими палками, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, отжиматься;

3. *Легкая атлетика (21 час)*: бег 30м., 60 м. на время, челночный бег 3х10м., эстафеты, метание мяча на дальность, в цель, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагивание», преодолевать полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку.

4. *Лыжная подготовка (18 часов)*: Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ход. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуски в основной. Проходить дистанцию 3 км. Передвигаться и спускаться со склона змейкой. Тормозить «плугом». Повороты переступанием в движении.

5. *Спортивные игры: Баскетбол (21час)*: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, техника ведения, индивидуальная техники защиты, техника бросков мяча. Освоение тактики игры.

Волейбол (18 часов): Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение техники приёма и передач мяча, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Футбол (6 часов): Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу и остановка мяча, техника ударов по воротам, тактика игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	21
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Лыжная подготовка	18
4	Баскетбол	21
5	Волейбол	18
6	Футбол	6
	Итого	102