

**МР «Горный улус» Республики Саха (Якутия)**

МБОУ «Джикимдинская СОШ им. Софр.П.Данилова»

«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов протокол № _____ от _____ руководитель МО: _____ (Григорьева Н.В.) «__» _____ 2021 год	«Согласовано» Заместитель директора по УР: _____ (Кузьмина Е.М.) «__» _____ 2021 год	«Утверждаю» Приказ № _____ от _____ Директор МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова»: _____ (Саввин АА.) «__» _____ 2021 год
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень образования 5 класс

Количество часов: 70

Учитель: Прокопьевка Евдокия Васильевна

Программа разработана на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (А. П. Матвеев. 2014г.) 1.2.7.1.1.1.

Джикимдя 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая образовательная программа по физической культуре для 5 класса в МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- «Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на учебный год»;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» за 2020-2021 уч.г.;
- Учебный план МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» за 2021-2022 уч.г.

### Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

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

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

#### Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- 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;
- 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;
- 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;
- 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 и на дорогах.

#### **Метапредметные результаты:**

- 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;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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.

#### **Предметные результаты** должны отражать:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Содержание курса.**

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Знания о физической культуре.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированные), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

**Способы двигательной деятельности.** Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

*Волейбол.* Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## План-график распределения часов

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
1	Лёгкая атлетика	16	16	-	-	-
2	Спортивные игры (баскетбол)	7	-	7	-	-
3	Волейбол	9	-	9	-	-
4	Гимнастика	11	-	-	11	-
5	Лыжный спорт	11	-	-	7	4
6	Вариативные часть	6	-	-	-	6
7	Лёгкая атлетика	7	-	-	-	7
	Количество часов	67	16	16	22	13

### Корректировка программы

По годовому календарному графику МБОУ «Джикимдинская СОШ имени Софрона Петровича Данилова», по расписанию уроков основного общего образования на 2021-2022 учебный год предусматривается на изучение предмета физическая культура в 5 классе - 2 часа в неделю (пн.; сб), что составляет 70 часов в год. В связи с расхождением количества учебных часов по причине праздничных дней (8 марта, 1 мая, 9 мая-выходной день, перенесенный на 10 мая), в рабочую программу вносится следующее изменение: количество часов сокращается на 3 часа и составляет 67 часов. В результате коррекции часов обеспечивается полное выполнение программы.

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов. Автор: Матвеев А. П. Москва «Просвещение» 2017г.

Физическая культура 5-6 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2017. Автор: А. П. Матвеев.

Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибокон М. Д.

Физкультура 1-11 классы. Рабочие программы. Волгоград. «Учитель» 2016г. Авторы:

Каинов А. Н., Курьерова Г. И.

Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако» 2013г.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур.	Раздел	Тема урока	Количество часов	Даты проведения	
				План	Факт
1	Легкая атлетика (16 часов )	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон	1	02.09	
2		Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1	04.09	
3		Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	09.09	
4		Тестирование бега на 30 м. Челночный бег 3x10.	1	11.09	
5		Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1	16.09	
6		Тестирование бега на 60м. Метание мяча в цель.	1	18.09	
7		Техника старта с опорой на одну руку.	1	23.09	
8		Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1	25.09	
9		Техника метания малого мяча на дальность	1	30.09	
10		Развитие силовых качеств. Тестирование метания мяча на дальность	1	02.10	
11		Техника прыжка в длину с места.	1	07.10	
12		Тестирование прыжка в длину с места.	1	09.10	
13		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	14.10	
14		Прыжковые упражнения. Национальные прыжки.	1	16.10	
15		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	21.10	
16		Прыжковые упражнения. Национальные прыжки.	1	23.10	

17	<b>Волейбол (9 часов)</b>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	28.10	
18		Передача мяча сверху двумя руками.	1	30.10	
19		Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	11.11	
20		Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	13.11	
21		Прием мяча снизу, нижние подачи.	1	18.11	
22		Передачи и приемы мяча после передвижения.	1	20.11	
23		Верхняя прямая подача.	1	25.11	
24		Верхняя прямая подача. Тактические действия на площадке.	1	27.11	
25		Передача мяча снизу двумя руками.	1	02.12	
26	<b>Баскетбол (7 часов)</b>	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	04.12	
27		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	09.12	
28		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	11.12	
29		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1	16.12	
30		Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка)	1	18.12	
31		Штрафной бросок. Ловля, передача, броски	1	23.12	
32		Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1	25.12	
33	<b>Гимнастика (11 часов)</b>	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Инструктаж по ТБ	1	13.01	
34		Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1	15.01	

35		Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке	1	20.01	
36		Кувырок назад в группировке в упор присев.	1	22.01	
37		Длинный кувырок вперед, стойка на голове.	1	27.01	
38		Кувырок назад в полушаг	1	29.01	
39		Два кувырка вперёд в упор присев	1	03.02	
40		Мост и поворот в упор стоя. Сед углом.	1	05.02	
41		Мост и поворот в упор стоя. Сед углом.	1	10.02	
42		Равновесие на одной, выпад вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	1	12.02	
43		Длинный кувырок вперед, стойка на голове.	1	17.02	
44	<b>Лыжный спорт (12 часов)</b>	Инструктаж по Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Имитация попеременного хода	1	19.02	
45		Освоение техники одновременного одношажного хода.	1	24.02	
46		Попеременный двухшажный ход. Эстафеты	1	26.02	
47		Подъем «полуёлочка»	1	03.03	
48		Торможение и поворот «упором».	1	05.03	
49		Повороты на месте.	1	10.03	
50		Закрепление имитации изученных способов спуска и подъема	1	12.03	
51		Прохождение дистанции 1 км	1	17.03	
52		Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1	19.03	
53		Подъем в гору скользящим шагом.	1	24.03	
54		Прохождение дистанции 2 км.	1	07.04	



55		Спуска с пологого склона в низкой, средней и верхней стойке; бега на лыжах	1	09.04	
56	<b>Вариативные части (6 часов)</b>	Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	14.04	
57		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	16.04	
58		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	21.04	
59		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	23.04	
60		Прыжковые упражнения. Национальные прыжки.	1	28.04	
61		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	30.04	
62	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м	1	05.05	
63		Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	1	07.05	
64		Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м. Передача эстафеты.	1	12.05	
65		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4-5 шагов.	1	14.05	
66		Прыжок в длину и метание мяча с разбега. Передача эстафеты.	1	19.05	
67		Тестирование челночного бега 3 x 10м. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	21.05	
68		Бег на 800 м с учетом времени	1	26.05	
69		Подвижные игры, подведение итогов	1	28.05	