

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Департамент образования и молодежной политики ХМАО – Югры
Муниципальное образование Кондинский район
Управление образования
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куминская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено и согласовано»
с методическим советом школы
Зам. директора школы по УР
_____ Козырькова В. И.

«Утверждаю»
Директор МКОУ Куминская СОШ
С. Н. Батурин



Протокол № от « 27 » августа 2021 г.

Приказ № 222-од от « 27 » августа 2021 г.

Протокол № от « » августа 20 г.

Приказ № -од от « » августа 20 г.

Протокол № от « » августа 20 г.

Приказ № -од от « » августа 20 г.

Протокол № от « » августа 20 г.

Приказ № -од от « » августа 20 г.

Протокол № от « » августа 20 г.

Приказ № -од от « » августа 20 г.

Рабочая учебная программа по физической культуре

составлена на основе примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона, 2016 г.

Уровень образования:
основное общее

Класс 5
Составитель:
учитель физической культуры
Козырькова Т.В.

Пояснительная записка

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся 5 – 7 классов. Физическая культура. Автор Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров Москва: «Вентана-Граф», 2012.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;

Программный материал в 5 классах рассчитан на 68 часов в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 68 часов.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчета 2 часа в неделю.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Реализация курса физической культуры предполагает следующие воспитательные задачи:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Планируемые результаты освоения содержания предмета

«Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умения учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культурой, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способностях двигательной деятельности, умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты так же как и метапредметные, проявляются в области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а так же в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в области физической культуры:

- Владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигать следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- ✓ Основы истории развития физической культуры в России (в СССР)
- ✓ Особенности развития избранного вида спорта
- ✓ Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям
- ✓ Правила самостоятельного выполнения упражнений, самостраховки и страховки
- ✓ Правила и организация избранной игры
- ✓ Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений
- ✓ Связь физкультуры с другими предметами
- ✓ Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
- ✓ Правила использования спортивного инвентаря и оборудования

Уметь:

- ✓ Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- ✓ Развивать двигательные способности: сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация, ловкость

- ✓ Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми сверстниками, владеть культурой общения
- ✓ Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
- ✓ Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

В легкой атлетике бег 30м, 60м, 400м, 1000м;

Прыжок в длину (с места, с разбега), в высоту способом «перешагивания»

Метание теннисного мяча и мяча 150гр. с места и с 3-5 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель;

В спортивных играх основные приемы игры в баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, играть по упрощенным правилам;

В гимнастике с элементами акробатики выполнять комбинацию из 3-4 элементов, включающую кувырки вперед назад в полушпагат, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, скакалка, обруч, гимн. палка) опорные прыжки через козла в длину (мальчики), в ширину (девочки)

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

Основное содержание 5 класс

(68 час.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью,

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Правила безопасности на уроках гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, в спортивных залах и на спортивных площадках.

Комплекс зарядки (составление)

Физические упражнения – средство повышения работоспособности

Гигиена во время занятий физическими упражнениями

Техника безопасности при занятиях на снарядах

Оказание первой помощи при обморожениях

Правила безопасности при метании гранаты

Подготовка к трудовой деятельности

Двигательный режим для девочек

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью(68 час).

Гимнастика с основами акробатики II четверть

Совершенствование техники в соревнованиях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, передвижение в висе на руках с захватом каната ногами, лазанье по гимнастической стенке, опорные упражнения через препятствия.

Легкая атлетика I, IV четверть: совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения: кросс, преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.

Лыжная подготовка III четверть: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (мальчики): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по прямой, змейкой), невысокие трамплины.

Спортивные игры I, IV четверть: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (мальчики): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков)

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорт

**Учебно-тематический план по физической культуре для 5 класса
на 2021-2022 учебный год**

№ раздела	Наименование разделов	Всего часов	Контрольные работы(диктанты, изложения, сочинения, тесты, самостоятельные, проверочные работы)	Дата проведен ия	Практи ческие работы (лабора торные, зачеты, творчес кие работы, проект ы)	Дата проведени я
1	Спортивные игры	10				
2	Гимнастика с элементами акробатики	12				
3	Легкая атлетика	24				
4	Лыжная подготовка	18				
5	Подвижные игры	4				
ИТОГО		68				

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
1.	Примерная программа по физич. культуре среднего общего образования	1
2.	Учебник по физической культуре	1
3.	Научно-популярная и художественная литература по физ-ре, спорту, олимпийскому движению	
4.	Методическое издание по физ-ре для учителя	
5.	Аудиозаписи	
6.	Телевизор	1
7.	Видеомагнитофон	1
8.	DWD	1
	Гимнастика	
9.	Стенка гимнастическая	2
10.	Бревно гимнастическое напольное	1
11.	Бревно гимнастическое высокое	1
12.	Козёл гимнастический	1
13.	Конь гимнастический	1
14.	Перекладина гимнастическая	4
15.	Брусья гимнастические разновысокие	1
16.	Брусья гимнастические параллельные	1
17.	Канат для лазанья	1
18.	Мост гимнастический подкидной	1
19.	Скамейка гимнастическая	1
20.	Коврик гимнастический	8
21.	Маты гимнастические	15
22.	Мяч набивной(1кг, 2кг, 3кг)	25
23.	Мяч малый набивной	1
24.	Скакалка гимнастическая	20
25.	Палка гимнастическая	18
26.	Обруч гимнастический	10
27.	Секундомер электронный	1
	Легкая атлетика	
28.	Планка для прыжков в высоту	1
29.	Стойки для прыжков в высоту	2
30.	Дорожка для прыжков в длину с места	1
31.	Рулетка измерительная(10м, 50м)	1
	Спортивные игры	
32.	Щиты навесные с кольцами и сеткой	6
33.	Мячи баскетбольные	10
34.	Стойки волейбольные универсальные	2
35.	Сетка волейбольная	1
36.	Мячи волейбольные	6
37.	Ворота для мини футбола	2
38.	Мячи футбольные	6
	Средства доврачебной помощи	
39.	Аптечка медицинская	2
	Льжная подготовка	
40.	Льжи полупластик	20

41.	Ботинки лыжные	30
42.	Палки лыжные	20
	Спортивные залы (кабинеты)	
43.	Спортивный зал игровой	1
44.	Спортивный зал гимнастический	1
45.	Раздевалки мальчиков, девочек	4
46.	Кабинет учителя	1
47.	Подсобное помещение для хранения спорт. инвентаря	1

Контрольные нормативы для сдачи промежуточной аттестации в 5 классе:

- Бег 30 м
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 3*10 м
- Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)
- Бег 1000м