

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Гимназия № 3 имени К.П. Гемп»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
предметной кафедры

№ _____

от

« _____ » _____ 20__

—

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ /

_____ /

« _____ » _____ 20__

—

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Гимназия
№3

_____ /

_____ /

« _____ » _____ 20__

—

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

основное общее образование, 5 класс

Антуфьев Сергей Викторович

68 часов

программа разработана на основе: рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: - М.: Просвещение, 2020, учебника для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 5 – 7 классы», под общ. ред. М.Я. Виленского . – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2020); Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2014.

Содержание учебного курса, предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование (68 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (12 ч)

Организующие команды и приемы:

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; «мост» и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

- и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев.

- Спортивные игры (24 ч)

- Баскетбол (12 ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.
- **Волейбол (12 ч)**
- Передачи мяча над собой. Комбинация из освоенных элементов перемещений
- Передачи мяча над собой.
- Передачи мяча во встречных колоннах и через сетку.
- Отбивание мяча кулаком через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками после перемещения.
- Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Передачи мяча над собой.
- Нижняя прямая подача мяча

Лыжная подготовка (12 ч)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», и др.

назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения; - ОРУ со скакалкой; - Ору с палкой.

Легкая атлетика (20 ч)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ раздела	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков
2.3	Двигательная деятельность	68

	Легкая атлетика	20
	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	12 12
	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Лыжная подготовка	12
	Итого	68

Воспитательный потенциал уроков предполагает:

- 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 обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся 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 обучающихся; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать 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 обучающихся 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 учебного предмета

К концу обучения в 5 классе **обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические события развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.
- контролировать изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки;
- самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- проводить простейший анализ и оценку техники осваиваемых упражнений;
- измерять функциональные резервы организма;
- выявлять и устранять ошибки в технике выполнения упражнений.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; *Ученик получит возможность научиться:*
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

Уровень физической подготовленности 5 - 9 классов

Обучающийся научится демонстрировать:

Физические качества	Контрольное Упражнение	Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
				Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
Скорость	Бег 30 м, с	11	5	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		12	6	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		13	7	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		17	8	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		15	9	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
Координация	Челночный бег 3 x 10м	11	5	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 - 9,3	8,9 и ниже
		12	6	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
		13	7	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 - 9,0	8,7
		14	8	9,0	8,7 - 8,3	8,0	9,9	9,4 - 9,0	8,6
		15	9	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 - 8,8	8,5
Скоросиловые	Прыжок в длину с места	11	5	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
		12	6	145	165 - 160	200	135	155 - 175	190
		13	7	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
		14	8	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
		15	9	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
Выносливость	Бег 6 минут	11	5	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
		12	6	950	1100 - 1200	1350	750	900 - 1050	1150
		13	7	1000	1150 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200
		14	8	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
		15	9	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	5	2 и выше	6 - 8	10 и ниже	4 и выше	8 - 10	15 и ниже
		12	6	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
		13	7	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18
		14	8	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
		15	9	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	11	5	1	4 - 5	6 и выше
		12	6	1	4 - 6	7
		13	7	1	5 - 6	8
		14	8	2	6 - 7	9

	15	9	3	7 - 8	10
Подтягивание на низкой перекладине	11	5	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
	12	6	4	11 - 15	20
	13	7	5	12 - 15	19
	14	8	5	13 - 15	17
	15	9	5	12 - 13	16

Тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Количество уроков	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
I четверть-18 час. <i>Легкая атлетика – 8 час.</i>				
1	Первичный инструктаж по ОТ ИОТ – 101 – 2021. ИОТ – 014 – 2021. Высокий старт.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599	
2	Старт с опорой на одну руку. Высокий старт. Бег 30 м. (Контрольное упражнение)	1		Акция «Школьная форма», акция «Учебник».
3	Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места – учёт.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	
4	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	Спартакиада Легкоатлетический кросс «Золотая осень»
5	Метание мяча на дальность с места.	1		

Номер урока	Тема урока	Количество уроков	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
6	Метание мяча на дальность с места.(Контрольное упражнение)	1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с места. (Контрольное упражнение)	1		
8	Броски мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. (Контрольное упражнение)	1		
<i>Спортивные игры (баскетбол) – 10 час.</i>				
9(1)	ИОТ – 017 – 2021 История баскетбола. Стойка игрока и перемещения в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	
10 (2)	Перемещение в стойке игрока. Остановка прыжком Подтягивание (Контрольное упражнение)	1		
11 (3)	Остановка прыжком .Повороты без мяча.	1		
12 (4)	Остановка прыжком. Повороты без мяча.	1		
13 (5)	Остановка прыжком. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	1		
14 (6)	Ловля и передача мяча на месте. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	1		Спартакиада (турнир по Баскетболу)
15 (7)	Ловля и передача мяча на месте. Комбинация из освоенных элементов передвижений. (Контрольное упражнение)	1		
16(8)	Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте. (Контрольное упражнение)	1		
17 (9)	Ловля и передача мяча в движении.	1		

Номер урока	Тема урока	Количество уроков	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
18(10)	Ведение мяча в различных стойках на месте. Ловля и передача мяча в движении. (Контрольное упражнение)	1		
II четверть-14 час. Спортивные игры (баскетбол) -2 час.				
19 (1)	ИОТ – 017 – 2021 Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	
20 (2)	Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления. Ведение мяча в различных стойках на месте. (Контрольное упражнение)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/	
Гимнастика – 12 час.				
21 (1)	ИОТ – 013 – 2021 Гимнастика как вид спорта. Строевые приемы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	
22 (2)	Организующие команды и приемы. Висы	1		
23 (3)	Организующие команды и приемы. Висы	1		
24 (4)	Организующие команды и приемы. Висы. Прыжки через скакалку за 1 мин. (Контрольное упражнение)	1		Ломоносовские дни. Народные игры.
25 (5)	Перекаты в группировке.	1		
26 (6)	Кувырок вперед в группировке	1		
27 (7)	Кувырок назад в упор присев	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	
28 (8)	Стойка на лопатках. Комбинация из акробатических элементов	1		Урок здоровья «Всё о гриппе,

Номер урока	Тема урока	Количество уроков	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с. (Контрольное упражнение)			ОРВИ, ОРЗ и коронавирусной инфекции. Меры безопасности. Вакцинация».
29 (9)	"Мост" Комбинация из акробатических элементов.	1		
30(10)	Лазание по шесту. – мальчики. Упражнения на гимнастическом бревне. – девочки. Комбинация из освоенных элементов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	
31(11)	Длинный кувырок – мальчики.; Мост из положения стоя – девочки. Комбинация из акробатических элементов.	1		
32(12)	Упражнения на гимнастическом бревне. Комбинация из акробатических элементов (Контрольное упражнение)	1		
III четверть – 20 час. Лыжная подготовка – 12 час .Спортивные игры- (волейбол)- 8 ч				
33 (1)	Повторный инструктаж ИОТ – 101 – 2021. ИОТ – 015 – 2021. Подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	
34 (2)	Строевые приемы на лыжах. Скользкий шаг.	1		
35 (3)	Подъем «полуелочкой» Применение лыжных мазей.	1		
36 (4)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный ход.	1		
37 (5)	Подъем «полуелочкой»	1		Спартакиада (Лыжные гонки)

Номер урока	Тема урока	Количество уроков	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
38 (6)	Одновременный бесшажный ход.	1		
39 (7)	Торможение «плугом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	
40 (8)	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. (Контрольное упражнение)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/	
41 (9)	Повороты переступанием.	1		
42 (10)	Одновременный бесшажный ход. (Контрольное упражнение)	1		
43 (11)	Спуски и подъемы. Бег на лыжах 1 км. (Контрольное упражнение)	1		
44(12)	Поворот на месте махом. Бег на лыжах 2 км. (Контрольное упражнение)	1		
<i>Спортивные игры-(волейбол)- 8 ч</i>				
45(1)	ИОТ – 017 – 2021. История волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/	
46(2)	Перемещения стойке игрока.	1		
47(3)	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/	
48(4)	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1		Неделя здоровья и спорта
49(5)	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1		
50(6)	Прием мяча снизу двумя руками.	1		Научная ученическая конференция.
51(7)	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения.	1		

Номер урока	Тема урока	Количество уроков	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
	Комбинация из освоенных элементов перемещения в стойке (Контрольное упражнение)			
52(8)	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения.	1		
IV четверть. Спортивные игры (волейбол) – 4 час. Легкая атлетика – 12 час				
53(1)	Прием мяча снизу двумя руками.	1		
54(2)	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения.	1		Спартакиада (турнир по волейболу).
55(3)	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками (Контрольное упражнение)	1		
56(4)	Промежуточная аттестация за курс 5 класса	1		
Легкая атлетика – 12 час				
57(1)	ИОТ – 014 – 2021 Прыжок в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/	
58(2)	Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. (Контрольное упражнение)	1		
59(3)	Старт из различных исходных положений. Наклон из положения сидя	1		
60(4)	Эстафетный бег.	1		
61 (5)	Прыжковые упражнения. Бег 30м. (Контрольное упражнение)	1		
62(6)	Прыжки в длину с разбега. Бег 60м (Контрольное упражнение)	1		
63(7)	Прыжки в длину с разбега .	1		Спартакиада (командное первенство в легкоатлетической эстафете).

Номер урока	Тема урока	Количес тво уроков	Возможность использования ЭОР/ЦОР	Учет рабочей программы воспитания
64(8)	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
65(9)	Эстафетный бег. Подтягивание (Контрольное упражнение)	1		
66(10)	Метание мяча на дальность с места. Бег 1000м (Контрольное упражнение)	1		
67(11)	Прыжковые упражнения. Бег 300м (Контрольное упражнение)	1		
68 (12)	Основы туристской подготовки	1		