

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей начальных классов,
физической культуры, технологии и ОБЖ
 Пропп Т.Б.
Протокол № 1
От «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Плесовских Т.Я.
От «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Сивухо А.М.
От «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2021-2022
Класс	5а

Учитель: Пропп А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 3 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету физическая культура для 5 класса составлена на основе:

1. Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644) с изменениями от 31.12.2015 г. № 1577.
2. Приказа Минпросвещения России от 28. 12. 2018 № 345 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»: с изменениями от 08. 05. 2019г №233.
3. Учебный план, утвержденный приказом по школе от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
4. Программы по физической культуре, выбранной общеобразовательным учреждением: авторской программы М.Я. Виленского, В.И Ляха 5-9 класс, без изменений.

В форме интегрированного модуля рассматривается вопрос **здоровьесбережение** в объеме 10 часов.

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Познавательные УУД: 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Личностные результаты:

- независимость мышления;
- воля и настойчивость в достижении цели;
- представление о физической культуре как сфере человеческой деятельности;
- креативность мышления, инициатива, находчивость, активность при занятиях физической культурой;
- умение контролировать процесс и результат учебной деятельности.

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.
- понимая позицию другого человека, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.
- уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты, гипотезы, аксиомы, теории;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

- 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;
- 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.

Содержание учебного предмета

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.
- понимая позицию другого человека, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.
- уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты, гипотезы, аксиомы, теории;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

- 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;

- 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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. При проведении промежуточной аттестации (комплексный зачет) используются количественные критерии.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура для 5 классов.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м.	10,0	10,6	11,2	10,4	11,2	11,4
2	Бег 1000 м.(мальчики) (девочки)	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
3	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	140
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
5	Метание мяча весом 150 г (м)	30	25	20	20	18	13

Теоретические знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям. С целью проверки знаний используются тестирование.

Оценка «5»-15-14 правильных ответов **Оценка «4»**-13-11 правильных ответов

Оценка «3»-10-8 правильных ответов **Оценка «2»**-7-1 правильных ответов

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

тема	часы	Виды деятельности
Основы знаний	в ходе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Легкая атлетика	24	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для

		организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Баскетбол	24	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.

Волейбол	24	Волейбол Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающий в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Гимнастика	12	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости скоростно-силовых способностей гибкости.
Лыжная подготовка	12	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Овладевают техникой лыжных ходов, спусков и подъемов на склон, поворотов переступанием. Распределять свои силы во время прохождения дистанции, Оценивать величину нагрузки по частоте пульса..
Итого	102	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

5 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол-во час	Дата
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике	1	3.09
2	Высокий старт до 10-15 м	1	6.09
3	Бег с ускорением 40-50 м	1	8.09
4	Бег 60 м на результат ГТО	1	10.09
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1	13.09
6	Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги» подготовка к сдаче норм ГТО	1	15.09
7	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега на результат ГТО	1	17.09
8	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат ГТО	1	20.09
9	Бег 1500 м на результат ГТО	1	22.09
10	Равномерный бег 12 мин.	1	25.09
11	Равномерный бег 12 мин.	1	27.09
12	Бег по пересеченной местности 2 км.	1	29.09
13	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола	1	1.10
14	Ведение мяча на месте	1	3.10
15	Остановка прыжком	1	5.10
16	Остановка прыжком.	1	8.10
17	Ловля и передачи мяча двумя руками от головы с места	1	10.10
18	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	12.10

19	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в квадрате.	1	15.10
20	Бросок двумя руками снизу в движении	1	17.10
21	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	19.10
22	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	22.10
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	24.10
24	Игра в баскетбол	1	26.10
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	29.10
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Что такое здоровье.	1	8.11
27	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смещенные висы (девочки). Слагаемые здорового образа жизни.	1	10.11
28	Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, на результат ГТО Режим дня.	1	12.11
29	Вскок в упор присев Утренняя гимнастика	1	15.11
30	Вскок в упор присев Режим питания.	1	17.11
31	Соскок прогнувшись. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	19.11
32	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись Подбор спортивного инвентаря.	1	22.11
33	Кувырок вперед. Личная гигиена.	1	24.11
34	Кувырок вперед и назад. Гигиена тела.	1	26.11

35	Стойка на лопатках Гигиена одежды и обуви при занятиях физическими упражнениями.	1	29.11
36	Акробатическая комбинация из разученных упражнений	1	1.12
37	Вырывание и выбивание мяча	1	3.12
38	Вырывание и выбивание мяча	1	6.12
39	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	8.12
40	Взаимодействие двух игроков	1	10.12
41	Взаимодействие двух игроков	1	13.12
42	Нападение быстрым прорывом.	1	15.12
43	Нападение быстрым прорывом.	1	17.12
44	Нападение быстрым прорывом.	1	20.12
45	Нападение быстрым прорывом.	1	22.12
46	Передача мяча в движении в парах	1	24.12
47	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	27.12
48	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	10.01
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке Попеременный двушажный ход	1	12.01
50	Совершенствование одновременного двушажного хода	1	14.01
51	Одновременный двушажный ход	1	17.01
52	Одновременный двушажный ход	1	19.01
53	Спуск со склона в средней стойке	1	21.01
54	Спуск со склона в средней стойке	1	24.01
55	Подъем на склон «полуелочкой».	1	26.01
56	Подъем на склон «полуелочкой».	1	28.01

57	Повороты переступанием.	1	31.01
58	Повороты переступанием.	1	2.02
59	Повороты переступанием.	1	4.02
60	Повороты переступанием	1	6.02
61	Прохождение дистанции 3 км	1	9.02
62	Прохождение дистанции 3 км	1	11.02
63	Лыжная гонка на 1 км на результат ГТО	1	13.02
64	Встречные эстафеты.	1	16.02
65	Встречные эстафеты.	1	18.02
66	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1	21.02
67	Стойка игрока	1	23.02
68	Перемещение в стойке	1	25.02
69	Передача двумя руками сверху на месте	1	28.02
70	Передача двумя руками сверху на месте	1	2.03
71	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1	4.03
72	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1	7.03
73	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	9.03
74	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	11.03
75	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	14.03
76	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	16.03
77	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	18.03
78	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	21.03
79	Стойка игрока	1	23.03
80	Перемещение в стойке	1	25.03

81	Передача двумя руками сверху в парах	1	28.03
82	Передача двумя руками сверху в парах	1	30.03
83	Передача двумя руками сверху в парах	1	1.04
84	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	4.04
85	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	6.04
86	Нижняя прямая подача	1	8.04
87	Нижняя прямая подача	1	11.04
88	Нижняя прямая подача	1	13.04
89	Игра в мини-волейбол	1	15.04
90	Игра в мини-волейбол	1	18.04
91	Прыжки в высоту	1	20.04
92	Прыжки в высоту	1	22.04
93	Прыжки в высоту	1	25.04
94	Прыжки в высоту	1	27.04
95	Высокий старт	1	29.04
96	Бег с ускорением	1	2.05
97	Спринтерский бег	1	4.05
98	Бег 60 м на результат ГТО	1	6.05
99	Метание мяча.	1	9.05
100	Метание мяча на результат ГТО	1	11.05
101	Бег 1500 м на результат ГТО	1	13.05
102	Преодоление малых препятствий	1	16.05