**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «31» августа 2020 года |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 5 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа»**

Составил : учитель физической культуры I квалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович

2020-2021 учебный год

**1.Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» ( 5-9 класс ) на 2020-2021 учебный год, учебника Физическая культура. Учеб. Для 5-7кл. общеобразоват. Учреждений. Под редакцией М.Я.Виленского М.: «Просвещение», 2007, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5 класс, разработана на основе: комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич,(2012г).

Согласно учебному плану Кириковской средней школы на 2020 – 2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 70 часов - 2 учебных часа в неделю.

Программа является базовой.Рабочая программа создана на основе разделов физической культуры: гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и с учетом материально-технической базы Кириковской средней школы. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Промежуточная аттестация проводится в мае 2021 года в форме зачета.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры 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. Двигательная деятельность характеризуется направленностью на укрепления здоровья учащихся и созданию представлений о бережном к нему отношении, формировании потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Кроме этого соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и направлена на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

**Цель программы:** 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:** - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

**Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта  Бег 60м | 5,9-4,8  10,2-11,0 | 6,2-5,0  10,4-11,2 |
| Силовые | Подтягивание на перекладине  Подтягивание на низкой перекладине  Лазание по канату-4м | 4-8р  4-5м | 10-19р  3-4м |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 150-200см | 135-180см |
| К выносливости | Бег 2000м  6-минутный бег | Без учёта времени.  1000-1400м | Без учёта времени.  800-1200м |
| К координации | Бег 3\*10м  Выполнение кувырков слитно | 9,3-8.3с | 10-8,7с |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **1** | Скоростные | Бег 30 м, с | 6,3 и выше | 6,1-5.5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| **2** | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7 – 9,3 | 8,9 |
| **3** | Скоростно - силовые | Прыжки в длину с места, см | 140 | 160 - 180 | 195 | 130 | 150 - 175 | 185 |
| **4** | Выносливость | 6-минутный бег, м | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850 -1000 | 1100 |
| **5** | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| **6** | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 | 10 - 14 | 19 и выш |

1. **Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний о физической культуре.**

Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основные приёмы самоконтроля. Двигательный режим во время летних каникул. Правила поведения во время купания. Слагаемые здорового образа жизни.

**Физическое совершенствование.**

Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации.

**Лёгко-атлетические упражнения.**

**Бег:** Спринтерский бег. Бег на длинные и средние дистанции.

**Прыжки:** Прыжки в длину и высоту с разбега.

**Метание:** Метание мяча на дальность и точность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Акробатика:** Стойка на голове согнувшись. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.

**Упражнения в равновесии:** Шаги с махом вперёд и повороты на бревне.

Ходьба с преодолением препятствий.

**Опорные прыжки:** Прыжок согнув ноги через козла в длину и ширину.

**Строевые упражнения:** Строевой шаг. Перестроение в 2 и 3ширенги, в 2 и 3 колонны

**Упражнения на снарядах**: Перекладина высокая, низка. Брусья

**Спортивные игры. Элементы баскетбола:** Передвижения, остановки, повороты, ведение правой и левой рукой, передачи, броски в кольцо.

**Лыжная подготовка**

Значение занятий на воздухе в зимнее время***.*** Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 22 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 18 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |
| 6 | Элементы единоборств | -- |
|  | Всего часов | **70** |

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **Легкая атлетика 11 ч.** |  |  |
| 1 | Спринтерский бег. Высокий старт. | 1 | 1.09 |
| 2 | Высокий старт | 1 | 7.09 |
| 3 | Высокий старт | 1 | 8.09 |
| 4 | Эстафетный бег | 1 | 14.09 |
| 5 | Эстафетный бег | 1 | 15.09 |
| 6 | Прыжок в длину | 1 | 21.09 |
| 7 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 | 22.09 |
| 8 | Прыжок в длину.Метание малого мяча | 1 | 28.09 |
| 9 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 | 29.09 |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 | 5.10 |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 | 6.10 |
|  | **Гимнастика 12 ч.** |  |  |
| 12 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | 12.10 |
| 13 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 13.10 |
| 14 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 19.10 |
| 15 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 20.10 |
| 16 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 2.11 |
| 17 | Висы. Строевые упражнения | 1 | 3.11 |
| 18 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 9.11 |
| 19 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 10.11 |
| 20 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 16.11 |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 17.11 |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 23.11 |
| 23 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 24.11 |
|  | **Баскетбол 12 ч.** |  |  |
| 24 | Стойка игрока. Передвижения в стойке | 1 | 30.11 |
| 25 | Передвижения в стойке | 1 | 1.12 |
| 26 | Передвижения в стойке | 1 | 7.12 |
| 27 | Стойка игрока. Передвижения в стойке | 1 | 8.12 |
| 28 | Стойка игрока. Передвижения в стойке | 1 | 14.12 |
| 29 | Стойка игрока. Передвижения в стойке | 1 | 15.12 |
| 30 | Ловля, передача мяча с перемещением. | 1 | 21.12 |
| 31 | Бросок мяча одной рукой с места по кольцу | 1 | 22.12 |
| 32 | Бросок мяча одной рукой с места по кольцу. Совершенствование | 1 | 11.01 |
| 33 | Передвижение, остановка прыжком | 1 | 12.01 |
| 34 | Передвижение, остановка прыжком | 1 | 18.01 |
| 35 | Передача мяча в парах, тройках | 1 | 19.01 |
|  | **Лыжная подготовка 18 ч.** |  |  |
| 36 | Меры безопасности на лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход | 1 | 25.01 |
| 37 | Одновременный двухшажный ход | 1 | 26.01 |
| 38 | Виды одновременного бесшажного хода | 1 | 1.02 |
| 39 | Попеременный двухшажный ход | 1 | 2.02 |
| 40 | Повороты переступанием | 1 | 8.02 |
| 41 | Повороты переступанием | 1 | 9.02 |
| 42 | Спуски и подъёмы | 1 | 15.02 |
| 43 | Спуски и подъёмы | 1 | 16.02 |
| 44 | Подъём «полуёлочкой». | 1 | 22.02 |
| 45 | Подъём «полуёлочкой» | 1 | 1.03 |
| 46 | Торможение «плугом» | 1 | 2.03 |
| 47 | Торможение «плугом» | 1 | 9.03 |
| 48 | Подъём «ёлочкой» | 1 | 15.03 |
| 49 | Подъём «ёлочкой» | 1 | 16.03 |
| 50 | Прохождение дистанции 2-2,5км. | 1 | 29.03 |
| 51 | Спуски в средней стойке | 1 | 30.03 |
| 52 | Прохождение дистанции 2 км | 1 | 5.04 |
| 53 | Прохождение дистанции 3км | 1 | 6.04 |
|  | **Баскетбол 6 ч.** |  |  |
| 54 | Ведение мяча правой, левой рукой.  Совершенствование | 1 | 12.04 |
| 55 | Ведение мяча правой, левой рукой.  Закрепление | 1 | 13.04 |
| 56 | Бросок мяча с места.  Изучение | 1 | 19.04 |
| 57 | Бросок мяча с места.  Совершенствование | 1 | 20.04 |
| 58 | Бросок мяча с места.  Учёт | 1 | 26.04 |
| 59 | Учебная игра 3х3,разбор правил. | 1 | 27.04 |
|  | **Легкая атлетика 11 ч.** |  |  |
| 60 | Промежуточная аттестация в форме зачета. | 1 | 4.05 |
| 61 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».  Изучение. | 1 | 11.05 |
| 62 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».  Совершенствование | 1 | 17.05 |
| 63 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».  Закрепление | 1 | 18.05 |
| 64 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».  Учёт | 1 | 24.05 |
| 65 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Изучение | 1 | 25.05 |
| 66 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  Совершенствование. | 1 |  |
| 67 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  Закрепление | 1 |  |
| 68 | Бег 30 метров | 1 |  |
| 69 | Бег 60м. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча двумя руками. | 1 |  |
| 70 | Бег 1,5 км. Бросок набивного мяча  на дальность. | 1 |  |

**Необходима коррекция расписания в мае 2021 года на 5 часов.**

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы.**

1.Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012

2**.** В.И.Лях, А.А.Зданевич Учебник «Физическая культура» для уч-ся 5-7 классов. Москва. «Просвещение» 2006г

3. М.Я.Виленский Учебник «Физическая культура» для уч-ся 5-7 классов. Москва. «Просвещение» 2007г