


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Сусатская средняя общеобразовательная школа

<p>«ПРИНЯТО» Протокол заседания ШМО эстетического цикла МБОУ Сусатская СОШ от <u>13.07</u> 2022 года № <u>1</u> <u>В.В.Ковалева</u> / Руководитель ШМО</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР <u>О.А.Бояринцева</u> / <u>14 07</u> 2022 года</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор МБОУ Сусатская СОШ Приказ от « <u>14</u> » <u>07</u> 2022 г № <u>26</u> <u>И. Б. Карташова</u></p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022 - 2023 учебный год

по предмету « Физическая культура»

для 5 класса

Количество часов - 102.

Учитель Ковалёва Вера Владимировна

Категория первая

х. Сусат
2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре является частью Основной образовательной программы основного общего образования, реализующейся в МБОУ Сусатская СОШ. Программа составлена на основе - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования - примерной основной образовательной программы основного общего образования - примерной учебной программы по предмету «Физическая культура», автор: Лях В. И., Зданевич А.А.

При переходе на электронное обучение с применением дистанционных технологий образовательный процесс по предмету «Физическая культура» ведется с использованием образовательных платформ Российская электронная школа. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Изучение физической культуры обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении: 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении: 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении: 1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в

обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор); **Познавательные УУД** (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи);

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.5

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4. Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира); **Регулятивные УУД** (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

Содержание раздела: бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 1500 м, прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки

в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 с, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 6. Баскетбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: передача мяча сверху, ведение мяча шагом и бегом, прием мяча снизу, бросок по кольцу после ловли, нижней прямой подачи, бросок по кольцу после ведения, ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении, передача мяча со сменой мест в тройке, учебные игры.

Раздел 7. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздела: 2-3 кувырка вперед слитно, 2-3 кувырка назад слитно, мост из положения стоя (д) и лежа (м), соединение из 3-4 элементов.

Раздел 8. Шахматы.

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздела: История шахмат. Ценность шахматных фигур. Шахматные правила. Шахматные правила. Шахматная доска. Шахматная доска. Дидактические игры и игровые задания. Шахматные фигуры. Дидактические игры и игровые задания. Начальная расстановка фигур. Дидактические игры и игровые задания. Ходы и взятие фигур. Дидактические игры. Цель шахматной партии. Дидактические игры. Игра всеми фигурами. Дидактические игры. Ходы и взятие фигур. Шахматная доска. Дидактические игры. История шахмат. Дидактические задания. Игра всеми фигурами. Дидактические игры. Ходы и взятие фигур. Дидактические игры. Дидактические игры. Шахматные фигуры. Дидактические игры. Ходы и взятие фигур. Дидактические игры. Дидактические игры. Игровые задания. Дидактические задания. Игровые задания.

Календарно - тематическое планирование

по физической культуре 5 классе

2022 - 2023 учебный год.

1. Региональный компонент

Региональный компонент не предусмотрен.

2. Количество учебных часов

Согласно учебному плану МБОУ Сусатская СОШ на 2022-2023 уч.год, программа рассчитана на часов в расчете 3 часа в неделю, в соответствии с учебным календарным графиком работы МБОУ Сусатской СОШ программа предусматривает 102 часа.

Часть уроков выпадает на праздничные дни. Темы, предусмотренные на данные даты, будут проведены за счет уплотнения учебного материала.

Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	По программе	Праздничные дни	Резерв	Итого
3	34	102	08.03 01.05 08.05 09.05	-	102

3. Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема урока	Основные виды деятельности
Легкая атлетика (кол-во часов)			
1	05.09	Техника безопасности на уроке. Основы знаний.	Уметь самостоятельно проводить разминку (подбор и дозировка упражнений, их проведение) Овладеть техникой: метания мяча, гранаты, прыжка в высоту способом «перешагивание», прыжка в длину Совершенствовать технику эстафетного бега Соблюдать правила безопасности
2	06.09	Линейная эстафета.	
3	07.09	История шахмат.	
4	12.09	Высокий и низкий старт .	
5	13.09	Бег 30м.	
6	14.09	Ценность шахматных фигур.	
7	19.09	Низкий старт и стартовый разбег.	
8	20.09	Тройной прыжок.	
9	21.09	Шахматные правила.	
10	26.09	Многоскоки 8 шагов.	
11	27.09	Техника метания мяча в цель и на дальность .ИКТ	
12	28.09	Шахматные правила.	
13	03.10	Метание мяча на дальность .	
14	04.10	Челночный бег 4*9 м.	
15	05.10	Шахматная доска.	
16	10.10	Преодоление полосы препятствий	
17	11.10	Развитие скорости бега	
18	12.10	Шахматная доска.	
19	17.10	Бег 500 м-Д - ; 800 м. – м -	
20	18.10	Смешанное передвижение .	
21	19.10	Дидактические игры и игровые задания.	
22	24.10	Бег 6 мин.; 12 мин .	
23	25.10	Кросс по пересечённой местности .	
24	26.10	Начальная расстановка фигур.	
25	07.11	Кросс 1500метров	
Гимнастика с основами акробатики.			
26	08.11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Уметь выполнять комбинации на снарядах

27	09.11	Дидактические игры и игровые задания.	Демонстрировать технику выполнения упражнений на перекладине, на бревне, на параллельных брусьях и брусьях разной высоты Выполнять правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи	
28	14.11	Развитие гибкости		
29	15.11	Упражнения в висе и упорах. Подтягивание.		
30	16.11	Ходы и взятие фигур.		
31	21.11	Поднимание ног в упоре.		
32	22.11	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.		
33	23.11	Дидактические игры.		
34	28.11	Мостик. Стойка на лопатках.		
35	29.11	Стойка на голове.		
36	30.11	Цель шахматной партии.		
37	05.12	Упражнения на бревне.		
38	06.12	Кувырок назад через стойку на руках		
39	07.12	Дидактические игры.		
40	12.12	Круговая тренировка для мышц брюшного пресса.		
41	13.12	Кувырок назад в упор .		
42	14.12	Игры всеми фигурами.		
43	19.12	Круговая тренировка для мышц ног.		
44	20.12	Лазание по канату		
45	21.12	Дидактические задания.		
46	26.12	Раздельная тренировочная программа		
47	27.12	Гимнастическая эстафета.		
Спортивные игры				
48	28.12	Ходы и взятие фигур.		Знать материал по итоговой аттестации Уметь играть по правилам Проводить спортивные игры со школьниками младших классов Осуществлять самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми Соблюдать правила безопасности
49	09.01	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.		
50	10.01	Игра «Мяч капитану»		
51	11.01	Шахматная доска.		
52	16.01	Ведение с разной высотой отскока, скоростью и направлением.		
53	17.01	Броски мяча с сопротивлением защитника		
54	18.01	Дидактические игры.		
55	23.01	Выбивание, вырывание мяча		
56	24.01	Игра 2+2, 3+3. Терминология баскетбола		
57	25.01	История шахмат.		
58	30.01	Позиционное нападение		
59	31.01	Игра «Точно в цель»		

60	01.02	Дидактические задания.	
61	06.02	Взаимодействие игроков	
62	07.02	Игра «Мини-баскетбол»	
63	08.02	Игра всеми фигурами.	
64	13.02	Ведение мяча с сопротивлением.	
65	14.02	Игра «Борьба за мяч»	
66	15.02	Дидактические игры.	
67	20.02	Учебная игра в баскетбол.	
68	21.02	Челночный бег 4 x 9 м .	
69	27.02	Ходы и взятие фигур.	
70	28.02	Приём и передача мяча снизу ,сверху.	
71	01.03	Передача мяча над собой .	
72	06.03	Дидактические игры.	
73	07.03	Нижняя подача	
74	13.03	Тактика нападения: подача мяча, передача через сетку.	
75	14.03	Дидактические игры.	
76	15.03	Приём и передача мяча снизу ,сверху.	
77	20.03	Взаимодействие игроков на площадке.	
78	21.03	Шахматные фигуры.	
Легкая атлетика			
79	22.03	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Уметь самостоятельно проводить разминку (подбор и дозировка упражнений, их проведение) Овладеть техникой: метания мяча, гранаты, прыжка в высоту способом «перешагивание», прыжка в длину Совершенствовать технику эстафетного бега Соблюдать правила безопасности
80	03.04	Техника длительного бега.	
81	04.04	Дидактические игры.	
82	05.04	Переменный кросс :до 30 мин.	
83	10.04	Бег 6 мин.; 12 мин .	
84	11.04	Ходы и взятие фигур.	
85	12.04	Кросс по пересечённой местности .	
86	17.04	Марш-бросок до 5000 метров.	
87	18.04	Дидактические игры.	
88	19.04	Кросс 2000 м,3000 м .	
89	24.04	Низкий старт	
90	25.04	Дидактические игры.	
91	26.04	Ускорение с высокого старта.	
92	02.05	Бег 100 м.	
93	03.05	Игровые задания.	
94	10.05	Челночный бег 4x60 метров.	
95	15.05	Тройной прыжок	
96	16.05	Игровые задания.	

97	17.05	Многоскоки на 18 м .	
98	22.05	Прыжок в длину с разбега .	
99	23.05	Дидактические задания.	
100	24.05	Бег 1000метров .	
101	29.05	Кроссовая подготовка.	
102	30.05	Игровые задания.	

4. Перечень учебно-методического обеспечения

- стандарт основного общего образования по физической культуре -
 примерная программа по физической культуре основного общего
 образования - государственная программа доктора
 педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического
 воспитания учащихся 1-11 классов» - учебник «Физическая культура 5-7
 класс» под общ .редакцией В.И.Лях 6-е изд.-12г.

Список литературы

«Тренировки на выносливость» автор Петер Янсен – изд. Туломаг.Мурманск
 – 2006

«Лёгкая атлетика» под ред. А.Н. Макарова – изд. Просвещение

«Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и
 спорт – 2007г.

«Библия баскетбола» автор А.Гомельский – изд.Эксмо

Прошито и пронумеровано
листов

Директор МБОУ Сузатская СОШ

Кау И.Б. Каргашова

