

**Частное общеобразовательное учреждение
«Православная гимназия во имя преподобного Сергия Радонежского»**

УТВЕРЖДЕНА
решением педагогического совета
(прот. № 1 от 30.08.2020 г.)

УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО
(прот. № 1 от 30.08.2020г.)

Директор Талышева Л. П.

Руководитель МО Савенкова С.В.

**Рабочая программа
по физической культуре, 5класс
2020-2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре составлена для учащихся Православной гимназии на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение, 2015г. В.И Лях, А.А. Зданевич. Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре, основной образовательной программы ООО гимназии.

УМК по физической культуре и нормативные документы

МО РФ. Стандарт основного общего образования по физической культуре
<http://window.edu.ru/resource/273/39273/files/23.pdf>

Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://window.edu.ru/resource/197/37197/files/25-o.pdf>

Программа авторов: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2015. — (ФГОС. Рабочие программы)
<http://catalog.prosv.ru/attachment/0efe3a99-51c1-11df-b021-0019b9f502d2.pdf?download>

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2015. — (ФГОС)

Рабочая программа, реализующая ФГОС. 5–9 классы

В соответствии с учебным планом гимназии, уроки физической культуры проводятся в количестве 2 раза в неделю (всего 70 часов).

Построение рабочей программы опирается на основные принципы исходной программы:

- Принцип всестороннего развития личности требует гармоничного сочетания физического развития с умственным развитием, с нравственным, трудовым и Эстетическим воспитанием.
- Принцип оздоровительной направленности физического воспитания означает, что в процессе занятий физическими упражнениями в первую очередь ставят задачу укрепления здоровья, содействия правильному развитию, закаливанию, повышению устойчивостью организма против разного рода заболеваний.

Основной целью курса является: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся, сохранения, укрепление и повышение уровня здоровья, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Эта цель реализуется через решения следующих задач:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- Овладение «шкалой движения»,
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных силовых и временных параметров движений, равновесий, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движения, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно – силовых, выносливости и гибкости) способности;
- Формирований элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе их формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем, или иным видам спорта.

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание и структура программы

5 класс – 70 часов

Базовая часть – 70 часов

Темы разделов курса:

- 1. Легкая атлетика –20 ч**
- 2. Лыжная подготовка– 14 ч**
- 3. Волейбол – 12 ч**
- 4. Баскетбол – 12 ч**
- 5. Футбол - 12ч**

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движения, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развития координации, гибкости, силы, на формировании правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателю частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятия физической культуры.

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения		
									план	фактически	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Ичет верт ь	Легкая атлетика (8 часов)	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой медицинской помощи. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м; Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.	текущий	Ком-плекс 1			
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 50м, бег с ускорением 30-40м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.	текущий		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.			Ком-плекс 1		
				Учетный	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.	Бег 60м: Мальчики: «5»- 10,2; «4»- 10,8; «3»- 11,4. Девочки: «5»-		Ком-плекс 1		

							10,4; «4»- 10,9; «3»- 11,6.			
Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	2	Изучение нового материала	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000м. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20мин.	Бег 1000м. (вводный контроль)	Комплекс 1			
			Совершенствование	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Равномерный бег 10мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.						
			Совершенствование	ОРУ. Равномерный бег 12мин. Подвижные игры. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости.						
			Учетный	ОРУ. Бег по пересеченной местности 2км. Подвижные игры. Развитие выносливости.						
Прыжки в длину	Прыжки в длину с места и с разбега	2	Изучение нового материала	Овладение техникой прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в длину с места.	Уметь после быстрого разбега 7-9 шагов прыгать в длину.	текущий	Комплекс 1			
			Комплексный	ОРУ, прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные игры						
			Совершенствование	ОРУ, УНР, прыжки в длину. Спортивная игра						
			Учетный	Прыжки в длину на результат						
Метание	Метание в цель и на дальность	2	Изучение нового материала	Техника безопасности, ОРУ, овладение техникой метание теннисного мяча в цель и на дальность.	Уметь метать малый мяч и мяч 150 граммов с места и мяч с разбега (10-12 м) с использованием 4-х шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма.	текущий				
			Комплексный	ОРУ, Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 8 — 10 метров, с 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние						
			Совершенствование	Совершенствование техники метания, спортивные игры						
			Учетный	Метание теннисного мяча на результат.						
			Комплексный	ОРУ, броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.						
Общая физическая	Развитие силовых	1	Комплексный	Бег в медленном темпе 10-15 минут, ОРУ, ОФП.	Уметь бегать в медленном	текущий				

	подготовка	способностей		Комплексный	Круговая тренировка (бег в медленном темпе с выполнением упражнений на руки, ноги, пресс).	темпе и следить за своим физическим состоянием							
	Баскетбол (8 часов)	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе	2	Изучение нового материала	На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Уметь выполнять перемещения без пробежек	текущий						
Совершенствование				Углубленное разучивание: стойки игрока, перемещения различными способами, остановка двумя шагами и прыжком									
2			Изучение нового материала	На освоение техники ловли и передачи мяча.	Уметь отдавать передачу точно в руки								
			Совершенствование	На закрепление техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками.									
2			Изучение нового материала	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Уметь вести мяч правой и левой рукой								
			Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления, ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке.									
2			Изучение нового материала	Броски мяча одной рукой с места и в движении.	Уметь выполнять броски в кольцо на месте и в движении								
			Совершенствование	Броски мяча (после остановки прыжком, шагом, после ловли) без сопротивления защитника									
			Совершенствование	Броски мяча одной рукой от плеча с места в корзину									
2 четверть			Баскетбол (4 часов)	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе	2	Изучение нового материала		Вырывание, выбивание мяча.	Уметь отдать точную	текущий			
						Комплексный		Закрепление полученного навыка вырывания и выбивания мяча.					
					2	Совершенствование		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.					
	Учетный	ОРУ, Выполнение передачи и ловли мяча в движении в											

					парах.	передачу мяча и при ловле не потерять мяч.				
				Комплексный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Уметь вести мяч в движении в высокой, низкой и средней стойке.				
Волейбол (12часов)	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	2	Изучение нового материала	Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорение	Уметь перемещаться в волейбольной стойке					
			Совершенствование	Освоение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, ускорений.						
		1	Изучение нового материала	Обучение техники приёма мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Уметь принимать мяч над собой на месте и после перемещения снизу и сверху.					
			2	Изучение нового материала		Обучение техники приема мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.				
		3	Совершенствование	Закрепление техники приема мяча сверху и с низу. Прием мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах, отбивания мяча через сетку.						
			Изучение нового материала	Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки	Уметь подавать мяч через сетку с 3-6 метров.					
			Комбинированный	Закрепление техники нижней подачи через сетку.						
		Учетный	Нижняя подача мяча через сетку (3- 6 метров от сетки).							
		4	Комплексный	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Уметь принимать и разыгрывать мяч после					
			Комплексный	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках						

						подачи				
				Комплексный	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом например на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.					
				Комплексный	Эстафеты, круговая тренировка, игра в мини- волейбол.					
3 четверть	Лыжная подготовка (16 часов)	Попеременный двухшажный ход.	3	Изучение нового материала	Разучивание техники скользящего шага без помощи рук. Прохождение дистанции 3 км отталкиваясь только ногами без помощи рук	Следить за правильностью отталкивания ногой, рукой	текущий			
				Углубленный	Техника попеременно двухшажного хода. Отработать технику движений руками и общую координацию движений. Прохождение дистанции 5- 10 км.					
				Совершенствование	На совершенствование полученных двигательных умений и навыков. Прохождение 6-13 км.					
				Совершенствование	Игры и эстафеты с использованием техники попеременно двухшажного хода					
		Техника поворотов переступанием на месте и в движении	2	Изучение нового материала	Переступание на месте вокруг своей оси в правую и левую сторону. Поворот к «склону»- из прямого спуска в спуск наискось; поворот «от склона»- из спуска наискось в прямой спуск; полный поворот	Следить за стойкой во время спуска, выполнении техники переступания.	текущий			
				Совершенствование	Поворот переступанием на внешнюю лыжу					
				Совершенствование	Подъемы на короткие крутые склоны способом «лесенка» 5-6 отрезков по 30 метров. Подъем в пологий склон способом «ёлочка». 4-5 подъемов по 30 метров.					
		Техника подъемов «лесенкой» и «ёлочкой»	1	Совершенствование	Подъемы на короткие крутые склоны способом «лесенка» 5-6 отрезков по 30 метров. Подъем в пологий склон способом «ёлочка». 4-5 подъемов по 30 метров.	Следить за горизонтальностью постановки лыж, крутизной постановки лыж на ребра, опорой на палки.				
				Совершенствование	Подводящие упражнения к изучению техники одновременно одношажного хода. Прохождение до 3 км Одновременно одношажным ходом по пересеченной местности.					
				Углубленный	На закрепление полученного навыка одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км.					
Совершенствование	Совершенствование одновременно одношажного хода. Различные игры и эстафеты.									
Техника одновременно двухшажного хода	1	Совершенствование	Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. Эстафеты.							

		Совершенствование полученных двигательных умений и навыков	3	Совершенствование	Передвижение по пересеченной местности 20-30 минут.	Следить за техникой отталкивания ногой, руками, постановка палок. Согласованность действий рук и ног.			
			4	Совершенствование	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Крутые прямые и с поворотами спуски, подъёмы.				
Футбол (4 часа)	Стойки игрока	1	Изучение нового материала	Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Уметь перемещаться в стойке игрока различными способами	текущий			
	Удары по мячу и остановки.	1	Изучение нового материала	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Уметь выполнять удары по мячу и остановить катящийся мяч				
	Ведение мяча	1	Изучение нового материала	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	Уметь вести мяч по прямой и с изменением направления				
	Удары мяча по воротам	1	Изучение нового материала	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Уметь выполнять удары на точность				
№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения план фактически
4ч	Легкая	Спринтерский	2	вводный	Техника безопасности. На овладение техники	Уметь	текущий		

четверть	атлетика (12 часов)	бег			спринтерского бега Высокий старт от 15-30 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.	пробежать с максимальной скоростью 60 метров (м): 9,8- «5» 10,4- «4» 11,1- «3» (д): 10,0- «5» 10,6- «4» 11,2 - «3»					
			Совершенствование		ОРУ. Скоростной бег до 50 метров с высокого старта. Спортивные игры						
			учетный		Бег на результат 60 м						
		Техника длительного бега	2	вводный		На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10- 15 минут.					Уметь пробежать в медленном темпе до 20 мин мальчики до 15 мин девочки.
				Комплексный		Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ на месте. Спортивные игры					
				Учетный		Бег на 1000 метров					
		Прыжки в длину с разбега	2	Вводный		На овладение техникой прыжка в длину с 7- 9 шагов разбега					Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега
				Совершенствование		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.					
				Учетный		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.					
	Метание	2	Вводный		На овладение метания мяча на дальность с 4-6 бросковых шагов.	Уметь метать мяч на заданное расстояние					
			Комплексный		ОРУ в движении и на месте, метания мяча.						
			Учетный		Метание мяча на оценку						
	Кроссовая подготовка	2	Вводный		Кросс до 15 мин девочки до 20 мин мальчики, эстафеты.	Уметь бегать в медленном темпе 10-20 минут.					
			Комплексный		Кросс 15 мин (дев) 20 (мал) Круговая тренировка. Спортивные игры.						
			Комплексный		Кросс 1000 метров без учета времени. ОРУ на месте и в движении.						
	На развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный		Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П.	Уметь прыгать в длину и метать снаряды различными					

						способами								
		На развитие скоростных способностей	1	Комплексный	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Уметь бегать в быстром темпе и с максимальной скоростью								
Футбол (6 часа)	Освоение индивидуальной техники защиты	3	Вводный	Выбивание мяча, игра вратаря		Уметь выбивать мяч и ловить после нападающего удара	текущий							
											Закрепление техники владения мячом	Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Уметь вести мяч выполнять удар по воротам, останавливать и отдавать пас.
												Комплексный	ОРУ игра в футбол по упрощенным правилам.	
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комплексный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Уметь выполнять ведение мяча, остановку мяча.								
											На освоение тактики свободного нападения	2	Вводный	Тактика свободного нападения с изменением позиции игроков
														Совершенствование

Учащиеся должны владеть:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	-----------------------	----------	---------

Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.3	6.4
Силовые	Прыжок в длину (см) Подтягивания (кол-во раз)	140 и ниже 1	130 и ниже 4-5
К выносливости	Бег 6 минут	900 и менее	700 и менее
К координации	Челночный бег 3 x 10 м(с)	9,7	10,1

Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет.

п/ п	Физическая способность	Контрольные упражнения (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 3x10 м/с	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
3	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и ниже	1000 – 1100	1300 и выше	700 и менее	850 – 1000	1100 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше

