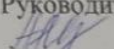
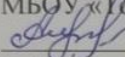
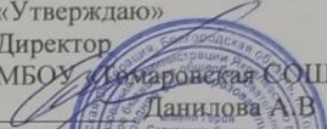



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Томаровская средняя общеобразовательная школа №1
Имени Героя Советского Союза Шевченко А.И.
Яковлевского городского округа Белгородской области»

<p>«Согласовано» Руководитель МО  Мартыненко А.П. Протокол № 1 от « 26 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Томаровская СОШ №1»  Алфимова И.В. « 27 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Томаровская СОШ №1»  Данилова А.В. Приказ № 18 от « 27 » августа 2021 г.</p> 
---	--	---

Рабочая программа
по учебному предмету
«физическая культура»
для учащихся 5 классов

Составители программы: Саенко А.Л.
Сычева Л.Л.

Рабочая программа ФГОС НОО по учебному предмету «физическая культура» для 5 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании РФ»
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 17.17.2010 №897, в редакции приказа МОиН РФ №1644 от 29.12.2014)
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ № 304-ФЗ от 31 июля 2020 года).
- Федеральный закон от 05 апреля 2021 года № 85-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ № 144-ФЗ от 26 мая 2021 года), в части использования учебников.
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2011).
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011) и Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013г.
- Инструктивного письма Департамента образования Белгородской области от 09.07.2019 №9-09/14/3672.

Планируемые результаты

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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ:

Циклические и ациклические локомоции: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание на дальность и меткость: метать малый мяч и мяч 150 гр. с места и с разбега (10-12 м.) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 гр. с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м., метать малый мяч и мяч 150 гр. с места по медленно и быстро движущейся цели 10-12 м.

Гимнастика и акробатические упражнения: выполнять комбинации на перекладине и брусьях; опорный прыжок; акробатические комбинации.

Единоборства: владеть приемами техники борьбы.

Спортивные игры: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность должна соответствовать как минимум среднему уровню показателя развития основных физических способностей.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег – 60 м., прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности гигиену занятий и личную гигиену: помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени. В связи с проведением межшкольных соревнований по спортивной игре «Русская лапта» в программный материал включён этот вид спорта. Календарно-тематический план изменён в связи с погодными условиями и подготовкой школьников к спартакиаде. Предусмотрены следующие формы контроля: входная административная работа, административная работа, итоговая административная работа.

В процессе урока дети знакомятся с развивающими упражнениями по разделам и в качестве домашнего задания предлагается самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений, а также составленные комплексы ору. см. приложение.

Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. 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.

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их

общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. 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. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Пионербол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Лыжная подготовка.

5–9 классы. *Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника бесшажного одновременного хода. Обучение технике подъема елочкой на склоне 45°. Обучение технике спусков. Обучение технике торможение плугом. Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45°. Дистанция 2,5 км. Техника поворота плугом вправо, влево при спусках с горки. Круговая эстафета с этапом по 150 м.*

Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	очная	РЭШ МЭШ	к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения
2.	Легкая атлетика	18	очная	МЭШ РЭШ	уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
3.	Лыжная подготовка	18	очная	РЭШ МЭШ	к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
4.	Спортивные игры: баскетбол	27	очная	МЭШ РЭШ	- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой

					дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
5.	Гимнастика	18	очная	РЭШ МЭШ	- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7	Вариативная часть: пионербол	21	очная	МЭШ РЭШ	к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
	Итого:	68			