

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Лопатина, д. 35, с. Петелино, Елуторовский район, Тюменская область, 627017 тел./факс 95 155

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР

Н.И. Косикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД

 Н.О. Бахрухина



**Рабочая программа
по физической культуре**

5 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы

Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) 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)";

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Знания о физической культуре. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное ориентирование), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

Способы двигательной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

Волейбол. Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

Футзал. Прием мяча внутренней стороной и подошвой, тактические действия

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Нормативы ВФСК «ГТО» . Метание снаряда весом 150 г. Подъем туловища из положения лёжа на спине. Бег на 2000м.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Базовая часть	69
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Футбол	7
1.3	Волейбол	7
1.4	Баскетбол	7
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.6	Легкая атлетика	27
2	Вариативная часть	33
2.1	Лыжная подготовка	27
2.2	Нормативы ВФСК «ГТО»	6
Итого		102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС

№ Уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
Раздел 1 - контрольные нормативы- 5 - практических-22			Легкая атлетика (27ч)
1			Высокий старт, развитие скоростных качеств. Изучение истории легкой атлетики. Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой.
2			Стартовый разгон, специальные беговые упражнения.
3			Стартовый разгон, специальные беговые упражнения.
4			Бег 30 метров.
5			Бег 60 метров.
6			Бег 100 метров.

7			Бег 400 метров.
8			Бег 800 метров.
9			Понятие об эстафете. Эстафета 4x100.
10			Сдача контрольных нормативов
11			Прыжок в длину с места.
12			Прыжок в длину с места.
13			Прыжок в длину с места.
14			Сдача контрольных нормативов
15			Метание малого мяча на дальность
16			Метание малого мяча на дальность
17			Метание малого мяча Бег на средние дистанции
18			Метание малого мяча. Бег на средние дистанции
19			Сдача контрольных нормативов
20			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
21			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
22			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
23			Сдача контрольных нормативов
24			Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 2 минут.
25			Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 2 минут.
26			Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 2 минут.
27			Сдача контрольных нормативов
Раздел 2 Баскетбол.(7ч) - контрольные нормативы- 1 - практических- 6			
28			История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте. Инструктаж ТБ при занятии баскетболом.
29			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча на месте.
30			Стойки и повороты. Ведение мяча на месте.
31			Передача мяча на месте, Игра в мини-баскетбол.

32			Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
33			Броски мяча одной и двумя руками. Игра в мини-баскетбол.
34			Сдача контрольных нормативов.
Раздел 3 Волейбол. (7 ч) - контрольные нормативы- 1 - практических-6			
35			История возникновения волейбола. Инструктаж ТБ при занятии волейболом. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
36			Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
37			Санитарно-гигиенические требования. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
38			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
39			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
40			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
41			Сдача контрольных нормативов.
Раздел 4 Мини - футбол. (7 ч) - контрольные нормативы- 1 - практических-6			

42			История возникновения мини-футбола. Инструктаж ТБ. Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами.
43			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча
44			Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов
45			Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча.
46			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
47			Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.
48			Сдача контрольных нормативов.
Раздел 4 - контрольные нормативы- - практических- 21			
			Гимнастика с элементами акробатики - (21ч)
49			ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
50			Круговая тренировка, игровые упражнения на внимание
51			Кувырок вперед с места и с трех шагов
52			Кувырок назад и вперед
53			Стойка на лопатках
54			Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках
55			«Мост» из положения, лежа на спине
56			Комбинация из освоенных элементов
57			Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
58			Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).

59			Опорный прыжок через гимнастического козла
60			Круговая тренировка
61			Тестирование сгибание разгибание рук в упоре
62			Упражнения в равновесии ходьба на носках поворот
63			Прыжки в скакалку в тройках
64			Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек
65			Лазанье по канату в два приема
66			Лазанье по канату в два приема
67			Броски набивного мяча от плеча, из за головы
68			Броски набивного мяча от плеча, из за головы
69			Броски набивного мяча от плеча, из за головы
Раздел 5 Лыжная подготовка (27 ч). - контрольные нормативы-5 - практических-22			
70			Инструктаж ТБ. История возникновения лыжных гонок. Одновременный бесшажный ход
71			Одновременный бесшажный ход
72			Одновременный двухшажный ход
73			Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег
74			Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег
75			Попеременный двухшажный ход
76			Повороты переступанием вокруг носков, пяток
77			Повороты переступанием вокруг носков, пяток
78			Спуски и подъемы на небольших склонах
79			Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой

80			Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой
81			Подъема «елочкой».Торможение«плугом»
82			Подъема «елочкой».Торможение«плугом»
83			Подъема «елочкой».Торможение«плугом»
84			Спуски в низкой стойке
85			Спуски в низкой стойке
86			Спуски в средней стойке
87			Прохождение дистанции 1 – 1.5 км.
88			Лыжные гонки 1 - 2км.
89			Игры на лыжах
90			Игры на лыжах
91			Лыжная эстафета.
92			Соревнования на дистанцию 1 км.
93			Соревнования на дистанцию 1.5 км.
94			Соревнования на дистанцию 2 км
95			Подвижные игры на лыжах
96			Подвижные игры на лыжах
Раздел 6 Нормативы ВФСК «ГТО» 6 ч - контрольные нормативы-1 - практических-5			
97			Прыжок в длину с места
98			Метание мяча весом 150 г.
99			Поднимание туловища из положения лёжа на спине
100			Стрельба из положения сидя
101			Бег на 2000 м.
102			Подтягивание из виса на высокой(низкой) перекладине

Общее число практических уроков за курс – 88

Общее число контрольных нормативов за курс – 14

