

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по
УВР

Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 89-ОД

Н.Ю.Вахрушева

Рабочая программа
по физической культуре
класс: 5
на 2020-2021 учебный год.

Составитель рабочей программы: учитель физической культуры Финаев А.Ю.

Петелино 2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

9) развитие эстетического сознания через освоение художественного

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. (Здоровый образ жизни, основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья)

Способы физкультурной деятельности. (составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. (Индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания)

Футбол (различные способы перемещения, прыжки, остановки, повороты, основные стойки)

Баскетбол (освоение основных стоек в сочетании с передвижениями, ловля и передачи мяча различными способами)

Гимнастика (освоение акробатических упражнений и комбинаций, освоение упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах)

Легкая атлетика. (совершенствование навыков ходьбы, специальные беговые упражнения, совершенствование навыков бега)

Лыжные гонки. (классические лыжные ходы, коньковые ходы)

Национальные игры. (лапта)

Нормативы ВФСК «ГТО» (бег 30м, бег на 1500м, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места, метание мяча весом 150 г, бег на лыжах на 2000м.)

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Знания о физической культуре	8
2	Способы физкультурной деятельности	6
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	Самостоятельно в течении года
4	Футбол	8

5	Баскетбол	10
6	Гимнастика	16
7	Легкая атлетика	21
8	Лыжная подготовка	22
9	Национальные игры	10
10	Нормативы ВФСК «ГТО»	Во время уроков

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ Уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
Раздел 1 Знания о физической культуре (8 ч.)			
1			Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры здоровья.
2			Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
3			Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок
4			Общие представления о работоспособности человека
5			Закаливание организма различными способами
6			История зарождения Олимпийских игр. История возникновения Современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России
7			Техника двигательных действий.
8			Правила спортивных соревнований.
Раздел 2 Способы физкультурной деятельности (6 ч.)			
9			Составление комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки
10			Судейство простейших спортивных соревнований
11			Составление комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения , профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре
12			Составление комплекса упражнений на развитие основных систем организма
13			Составление комплекса упражнений для утренней зарядки
14			Составление комплексов упражнений для самостоятельной подготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
Раздел 3 Мини - футбол. (8 ч)			
15			История возникновения мини-футбола. Инструктаж ТБ. Упражнения для развития гибкости. Техника удара по мячу.
16			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча
16			Вбрасывание мяча. Жонглирование мяча.
17			Передачи мяча на месте и в движении.
18			Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча.
19			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
20			Тактика игры в нападении. Подвижная игра «Борьба за мяч»

21			Тактика игры в обороне. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
Раздел 4 Баскетбол.(10ч)			
22			История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте. Инструктаж ТБ при занятии баскетболом.
23			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча на месте.
24			Стойки и повороты. Ведение мяча на месте.
25			Стойки и повороты. Ведение мяча в движении с изменением направления
26			Передача мяча на месте, Игра в мини-баскетбол.
27			Передача мяча в движении различными способами, Игра в мини-баскетбол.
28			Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
29			Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении
30			Броски мяча одной и двумя руками со средней дистанции
31			Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Выполнение штрафных бросков
Раздел 5 Гимнастика с элементами акробатики - (16ч)			
32			ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
33			Круговая тренировка, игровые упражнения на внимание. Разучивание упоров.
34			Кувырок вперед с места и с трех шагов
35			Стойка на одной ноге прогнувшись «Ласточка»
36			Кувырок назад и вперед. Прыжок 180
37			Стойка на лопатках. Прыжок 360
38			Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках
39			«Мост» из положения, лежа на спине. Норматив ВФСК «ГТО» Наклон вперед из положения стоя на скамье
40			Комбинация из освоенных элементов
41			Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).
42			Опорный прыжок через гимнастического козла.
43			Упражнения на перекладине. Висы и соскоки Норматив ВФСК «ГТО» Подтягивание из виса на высокой перекладине
44			Упражнения на брусьях. Махи, перемахи.
45			Лазанье по канату в два приема
46			Лазанье по канату в два приема
47			Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.
Раздел 6 Легкая атлетика (21ч)			
48			Высокий старт, развитие скоростных качеств. Изучение истории легкой атлетики. Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой.
49			Стартовый разгон, специальные беговые упражнения.
50			Стартовый разгон, специальные беговые упражнения.
51			Бег 30 метров. Нормативы ВФСК «ГТО» бег 30м
52			Спринтерский бег (бег по дистанции, стартовый разгон) Бег 60 метров.
53			Спринтерский бег (бег по дистанции, стартовый разгон) Бег 100 метров.
54			Спринтерский бег (высокий старт, финиширование) Бег 400 метров.
55			Спринтерский бег (высокий старт, финиширование) Бег 800 метров.
56			Понятие об эстафете. Эстафета 4x100.

57			Бег по пересечённой местности. (2000м.) Нормативы ВФСК «ГТО» бег 1500м.
58			Бег по пересечённой местности. (2000м.)
59			Прыжок в длину с места. (отталкивание, полёт, приземление)
60			Прыжок в длину с места. Нормативы ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места
61			Прыжок в длину с разбега. (фазы отталкивание, полёт)
62			Прыжок в длину с разбега (фазы отталкивание, полёт)
63			Метание снаряда весом 150 г
64			Метание снаряда весом 150 г Нормативы ВФСК «ГТО» Метание снаряда весом 150 г
65			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
66			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
67			Тройной прыжок с места. (фазы отталкивание, полёт)
68			Тройной прыжок с места. (фазы отталкивание, полёт)
Раздел 7 Лыжная подготовка (22 ч).			
69			Инструктаж ТБ. История возникновения лыжных гонок. Одновременный бесшажный ход
70			Одновременный бесшажный ход
71			Одновременный двушажный ход
72			Одновременный двушажный ход
73			Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег
74			Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег
75			Попеременный двушажный ход. Преодоление 1000м. Нормативы ВФСК «ГТО» Бег на лыжах
76			Попеременный двушажный ход. Игра «Сороконожка на лыжах»
78			Попеременный двушажный ход. Игра «Сороконожка на лыжах»
79			Попеременный четырёхшажный ход
80			Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление 1000м.
81			Одновременный полуконьковый ход. Эстафета
82			Одновременный одношажный коньковый ход
83			Одновременный одношажный коньковый ход
84			Попеременный двушажный коньковый ход. Игра «Лидирование»
85			Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой
86			Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой
87			Подъем «елочкой».Торможение«плугом»
88			Подъем «елочкой».Торможение«плугом»
89			Спуск со склонов в высокой, средней, низкой стойках.
90			Спуск со склонов в высокой, средней, низкой стойках.
91			Повороты и развороты. Игра «Слалом на равнине»
92			Повороты в движении
Раздел 8 Национальные игры, региональный компонент (10 ч.)			
93			ТБ на занятиях спортивными играми. Правила русской народной игры «Лапта»
94			Общеразвивающие и специальные упражнения. Хват биты
95			Упражнения с битой, имитационные удары
96			Упражнения с теннисным мячом на месте и в движении. Жонглирование
97			Удары мяча битой различными способами на точность и дальность.

98			Передачи и ловля мяча с перемещением
99			Тактика игры в защите
100			Тактика игры в защите
101			Тактика игры в нападении
102			Тактика игры в нападении