

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ореховская средняя школа»

Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
естественного цикла  
Протокол №1  
от « 29 » 08 2019 г.  
Руководитель МО   
Тюхматьева С.Г.

Принято  
Решением Педагогического совета  
Протокол №1  
от « 30 » 08 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**На 2019-2020 учебный год**

**Наименование курса:** Физическая культура

**Класс:** 5

**Уровень общего образования:** основное общее образование

**Учитель:** Терещенков Сергей Александрович

**Срок реализации программы:** 2019-2020 учебный год

**Количество часов по учебному плану:** 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Рабочую программу составил



Терещенков С.А.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- 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;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. *В области коммуникативной культуры:*
  - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
  - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. **Выпускник получит возможность научиться:**
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и норм ГТО

## 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

5 КЛАСС 68часа (2 ч. в неделю)

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика, направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия). Правила техники безопасности по физической культуре.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

##### Строевые упражнения.

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

##### Комплекс ОРУ.

Без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

### Прыжки.

С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку за 20 сек., опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук).

### Упражнения в равновесии.

Ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор, стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки.

### Акробатические упражнения.

Кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост из положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

### Висы.

Вис на согнутых руках, подтягивание.

### **Легкая атлетика.**

Бег 15м, 30м, 60м, 1000м; челночный бег 4\9; эстафетный бег; прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места; многоскоки; метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность; метание в вертикальную и горизонтальную цель; метание малого мяча на дальность; сгибания рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа за 30сек., за 1 мин. **Лыжная подготовка.**

Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Коньковый ход без палок. Встречная эстафета без палок. Круговая эстафета в 200м. Спуск со склона в основной стойке. Торможение «Плугом». Подъём «Ёлочкой». Лыжные гонки на 1 км.

### **Спортивные игры .**

#### **Баскетбол.**

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол». Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

#### **Волейбол.**

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

**3. Тематическое планирование 5 класс. 68 часов. 2 часа в неделю.**

№	Название темы	Количество часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>
1	ПТБ на уроках лёгкой атлетики. Овладение длительного бега на длинной дистанции. <b>Бег 1500м.</b>	1
2	Повторение длительного бега на длинной дистанции. Техника выполнение высокого старта <b>.Бег на дистанции50-60м.</b>	1
3	Повторение длительного бега под длиной дистанции. Техника выполнение высокого старта. Бег на 30м с учётом времени.	1
4	Техника передачи эстафетной палочки.	1
5	Техника передачи эстафетной палочки. <b>Бег на результат на 60м</b>	1
6	Техника метания теннисного мяча. <b>Бег 1000м на результат.</b>	1
7	Метания теннисного мяча в вертикальную цель.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>
8	ПТБ на уроках баскетбола. Основная стойка баскетболиста , передвижения в основной стойке	1
9	Основная стойка баскетболиста , передвижения в основной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
10	Основная стойка баскетболиста. Техника остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом на месте.	1
11	Основная стойка баскетболиста и передвижения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом на месте.	1
12	Обучение ведению баскетболистом мяча.	1
13	Повороты без мяча и с мячом на месте с соперником (контроль)	1
14	Ведение баскетболистом мяча с элементами остановок.	1
15	Закрепление ведение баскетболистом мяча с остановками.	1
16	Ловля и передача мяча ( <b>контроль</b> ). Броски мяча одной и двумя руками с места.	1
17	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1
18	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении ( <b>контроль</b> ).	1
19	Вырывание и выбивание мяча.	1
20	Комбинация из освоенных элементов: ведение, остановка, передача, бросок ( <b>контроль</b> )	1
21	Совершенствование всех элементов игры в баскетбол с сопротивлением ( <b>контроль</b> )	1
22	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение( 5:0) без изменения позиций игроков.	1
23	Учебная игра в баскетбол.	1

