

Ростовская область, Кашарский район, с. Россошь
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Россошанская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю
Директор МБОУ Россошанской СОШ
В.И.Сторчилов/
Приказ № 63 от 27.08.2019
Об утверждении рабочих программ
по предметам на 2019-2020 учебный год»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2019-2020 учебный год

Уровень общего образования, класс: основное общее образование, 5 класс

Количество часов: 69 часов, 2 часа в неделю

Учитель: Ерошко Людмила Николаевна

Категория: соответствие занимаемой должности

Программа разработана в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы»

Учебник: «Физическая культура»5-7кл. (М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.) учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение.2016г.

В соответствии с учебным планом МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год на изучение предмета отводится 2 часа в неделю – 70 часов в год. В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год, расписанием уроков на 2019-2020 учебный год на изучение предмета в 5 классе отводится 69 часов. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая

культура» 5 класс.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Ученик 5 класса должен научиться:

- 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 5 класса должен получить 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 физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс.

Лёгкая атлетика

1. Техника выполнения высокого старта.
2. Техника выполнения низкого старта.
3. Бег на короткие дистанции.
4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
6. Метание мяча с разбега на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

1. Круговая тренировка по станциям.
2. Кувырок вперёд из упора присев.
3. Кувырок назад из упора присев.
4. Слитное выполнение кувырков вперёд и назад.
5. Стойка на лопатках.
6. Мост из положения лёжа.
7. Акробатическая комбинация.
8. Лазанье по канату.
9. Опорные прыжки через гимнастического козла.

Спортивные игры

Волейбол

1. Стойка игрока.
2. Передача мяча.
3. Подача мяча.
4. Приём мяча снизу.

Баскетбол

1. Ведение мяча.
2. Передача мяча.
3. Бросок мяча.

Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 5класса.


№	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика 17ч.				
1	Т.Б. на занятиях физической культурой; строевые упражнения; высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	1	03.09	
2	Прыжковые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	1	05.09	
3	Прыжковые упражнения. Бег с ускорением; беговые и прыжковые упражнения, бег 60м.	1	10.09	
4	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги»	1	12.09	
5	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; учет прыжков в длину с разбега способом «согнут ноги»	1	17.09	
6	Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	19.09	
7	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	24.09	
8	Упражнения на развитие выносливости; бег 800м. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	26.09	
9	Равномерный бег (8 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Терминология кроссового бега.	1	01.10	
10	Равномерный бег (8 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	03.10	
11	Равномерный бег (9 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	08.10	
12	Равномерный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта».	1	10.10	
13	Равномерный бег (12 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	15.10	
14	Равномерный бег (12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	17.10	
15	Равномерный бег (14 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная	1	22.10	


	игра «Лапта».			
16	Равномерный бег (14 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	24.10	
17	Зачет по кроссовой подготовки (бег 2000 м).	1	05.11	
Гимнастика 14ч.				
18	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности.	1	07.11	
19	Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1	12.11	
20	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	14.11	
21	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	19.11	
22	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Выполнение подтягивания в висе.	1	21.11	
23	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	26.11	
24	Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.11	
25	Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	03.12	
26	Зачет: выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1	05.12	
27	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	1	10.12	
28	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	1	12.12	
29	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов.	1	17.12	
30	Выполнение комбинации из разученных эле-	1	19.12	

	ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом.			
31	Выполнение двух кувырков вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние.	1	24.12	
Спортивные игры 19 ч.				
Волейбол 10 ч.				
32	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Техника безопасности.	1	26.12	
33	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	14.01	
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	1	16.01	
35	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	23.01	
36	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01	
37	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	30.01	
38	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01	
39	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	04.02	
40	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	06.02	
41	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	11.02	
Баскетбол 9ч.				
42	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	13.02	
43	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	18.02	
44	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	20.02	
45	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	25.02	
46	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	27.02	
47	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	03.03	
48	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от	1	05.03	

	груди в парах.			
49	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	10.03	
50	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1	12.03	
Легкая атлетика 19ч.				
51	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	17.03	
52	Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных положений.	1	19.03	
53	Высокий старт. Финиширование. Линейная эстафета.	1	31.03	
54	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	02.04	
55	Бег (60 м) на результат Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	07.04	
56	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1	09.04	
57	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность.	1	14.04	
58	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании мяча.	1	16.04	
59	Прыжок в высоту. Приземление. Метание теннисного мяча.	1	21.04	
60	Зачет: метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	23.04	
61	Зачет: прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.	1	28.04	
62	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	30.04	
63	Кроссовая подготовка (10 ч.). Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	07.05	
64	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	12.05	

65	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	14.05	
66	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	29.05	
67	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	21.05	
68	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	26.05	
69	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	28.05	
Итого:		69 ч.		

СОГЛАСОВАНО.
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ Россошанской СОШ
 от «27» августа 2019 № 1
 /Сторчилова А.И./

СОГЛАСОВАНО.
 Заместитель директора по УВР
 Сторчилова А.И./
 «27» августа 2019