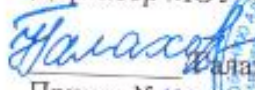


Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «ООШ с.Безымянное»

 Пожидаева Н.В.

Утверждаю
Директор МОУ «ООШ с.Безымянное»

 Галахова Н.И.
Приказ № 181 от 27.09.2018



Рабочая учебная программа

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 5 класса МОУ «ООШ с. Безымянное»
Энгельсского муниципального района
на 2018/2019 учебный год

Составитель:
Купцова Татьяна
Вячеславовна
учитель физической
культуры

Планируемые предметные результаты.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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, накоплении 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 со-хранять 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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;

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.

Выпускник научится:

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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- -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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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.
-

Содержание учебного материала.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	10,0	10,4
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	6	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
	Бег на 2000 м, мин	-	-
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,5	8,9

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 5 класса – 3 часа

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения		Основные понятия и термины
			по плану	по факту	
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1			Техника безопасности.

Легкая атлетика. Спринтерский бег

2 - 3	Виды лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей.	2			Скоростные способности, разгон, стартовый разгон.
4 - 5	Стартовый разгон. Высокий старт.	2			Старт, высокий старт.
6 - 7	Финальное усилие. Эстафеты.	2			Усиление, финальное усилие, эстафета.
8	Развитие скоростных способностей.	1			Скоростные способности, их развитие.
9-10	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.	2			Выносливость, скоростная выносливость.
Метание					
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний	1			Скоростно — силовые способности.
12	Метание мяча на дальность.	1			Метание мяча, дальность.
13	Метание мяча в цель.	1			
Прыжки					
14 -15	Развитие силовых способностей и прыгучести. ОРУ на выносливость.	2			Силовая способность, прыгучесть.
16	Прыжок в длину с разбега.	1			Прыжок, длина, разбег.
17	Прыжок в длину с места.	1			
18 -19	Развитие выносливости. ОРУ на выносливость.	2			Выносливость.
20	Развитие силовой выносливости.	1			Силовая выносливость.
21-22	Бег на выносливость. Преодоление препятствий.	2			Препятствие.
23 -24	Переменный бег. Челночный бег.	2			Бег, переменный бег.

25	Гладкий бег Основы знаний.	1			Бег, гладкий бег.
26 -27	Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Техника бега.	2			Кросс, кроссовая подготовка.
Баскетбол					
28 -29	Баскетбол. Передача мяча в парах. Повторение правил ведения игры.	2			Координация, стойка, передвижение, повороты, остановка.
30 -32	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Техника передачи мяча. Ловля и передача мяча.	3			Ловля, передача мяча.
33-35	Ведение и бросок мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	3			Ведение мяча.
36 - 37	Силовые способности в учебной игре. Повторный инструктаж по Т/Б. Бросок мяча.	2			Бросок мяча.
38-39	Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей в игре.	2			Тактика, свободное нападение.
40-41	Вырывание и выбивание мяча. Нижняя подача мяча.	2			Вырывание мяча, выбивание мяча.
42 -43	Техника нападающего удара. Нападение быстрым прорывом.	2			Нападение.
44-45	Взаимодействие двух игроков. Двигательные умения в игре.	2			Взаимодействие.
46	Игровые задания.	1			Задания.
47-48	Развитие	2			Кондиционные и

	кондиционных и координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча в корзину. Закрепление.				координационные способности.
Гимнастика					
49	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений. Основы знаний	1			Инструктаж, безопасность.
50 -52	Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	3			Гибкость, акробатика.
53-55	Упражнения в висе и упорах. Развитие физических способностей. Развитие силовых способностей.	3			Вис, упор.
56-58	Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения. Развитие двигательных качеств.	3			
Волейбол					
59-60	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки, приём и передача мяча	2			Стойка, передвижение, поворот, остановка, приём и передача мяча.
61-63	Тактика игры. Прием и передача мяча. Основы знаний. Приём мяча после подачи.	3			Приём, передача мяча.

64-66	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Основы знаний. Учебная игра в волейбол.	3			Подача, нижняя подача. Координационные способности.
67-68	Проверка правил игры в волейбол. Игры, эстафеты с элементами волейбола.	2			
Баскетбол					
69-70	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Развитие координационных способностей. Ведение и ловля мяча. Основы знаний	2			Ведение, ловля.
71-72	Броски мяча, вырывание, выбивание. Стойки, передвижения, остановки в игре.	2			Бросок, вырывание, выбивание.
73-75	Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину. Нижняя подача мяча.	3			Координационные способности.
76-78	Элементы строевой подготовки. Развитие скоростно-силовых способностей в игре. Взаимодействие двух игроков. Строевая подготовка. Развитие координационных способностей.	3			
Легкая атлетика					
79-80	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Виды лёгкой атлетики. Развитие скоростных и координационных качеств. Основы знаний.	2			Скоростные и координационные качества.
81-82	Развитие общей выносливости. Переменный бег.	2			Выносливость, переменный бег.

83	Кроссовая подготовка.	1			Выносливость, кросс.
84	Развитие координации.	1			Координация.
85	Развитие выносливости.	1			Выносливость.
86	Гладкий бег.	1			Гладкий бег.
87	Развитие скоростных способностей.	1			Скоростная способность.
88	Развитие скорости. Финальное усилие.	1			Усиление.
89	Скоростные качества.	1			Скоростные качества.
90	Координационные способности.	1			Координационные способности.
91-92	Развитие скоростных качеств. Гладкий бег.	2			Выносливость, гладкий бег.
Баскетбол					
93-94	Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости. Координация движений.	2			Координация движений.
95	Выносливость	1			Выносливость.
Уличный баскетбол (стритбаскет)					
96-98	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно - силовых качеств. ОРУ на выносливость.	1			Координационные способности.
99-100	Координационные способности. Упражнения с внешним сопротивлением.	2			
101	Выносливость.	1			Выносливость.
102	Повторение пройденного материала. Итого: 102ч				

