МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТУРГЕНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» БАЯНДАЕВСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете школы
«28» авг. 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора школы
_____ Шурко И.Н.
«28» авг. 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура 5 класс

РАЗРАБОТАНА:

Садовниковой Татьяной Павловной

Учителем первой квалификационной категории

с. Тургеневка 2019г.

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Ожидаемые результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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 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 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.

Учащиеся должны демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	195	160	140	185	150	130
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	15	8	4
Силовые	Подтягивание, количество раз	6	4	1	19	10	4

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение 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.

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.

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, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

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.

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.

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.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника высокого старта.	1
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1
3.	Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м.	1
4.	Спринтерский бег. Финиширование. Передача эстафетной палочки.	1
5.	Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание.	1
8.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча.	1
9.	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	1
10.	История физической культуры. ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Стойка и передвижения игроков.	1
11.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
12.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1
13.	Оценка техники стойки и передвижений игрока. Бросок двумя руками от головы с места.	1
14.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2. Тестирование – наклон вперед, стоя	1
15.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
16.	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1
17.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1
18.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1
19.	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1
20.	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	1
21.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения	1

22.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе.	1
23.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
24.	Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
25.	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1
26.	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	1
27.	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	1
28.	Опорный прыжок. Перестроения.	1
29.	Акробатика. Кувырок вперед.	1
30.	Кувырки вперед и назад.	1
31.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1
32.	Оценка техники выполнения кувырков, стойки па лопатках.	1
33.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	1
34.	Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.	1
35.	Повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода.	1
36.	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	1
37.	Одновременный двушажный ход	1
38.	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.	1
39.	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой».	1
40.	Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1
41.	Торможение и поворот упором.	1
42.	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.	1
43.	Прохождение дистанции 2 км на время.	1
44.	Лыжная эстафета.	1
45.	Правила закаливания. Стойки волейболиста	1
46.	Передача мяча двумя руками сверху.	1
47.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	1
48.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1

49.	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1
50.	Нижняя прямая подача.	1
51.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
52.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
53.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол	1
54.	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1
55.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
56.	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1
57.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
58.	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
59.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
60.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения	1
61.	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	1
62.	Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных положений. Тестирование - бег 30м.	1
63.	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1
64.	Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.	1
65.	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу.	1
66.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1
67.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (от-талкивание, переход планки). Метание мяча.	1
68.	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление).	1