

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Облучье»
имени Героя Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского**

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Протокол №

от « ____ » _____ 2019г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____ Е.А.Воронкина

« ____ » _____ 2019г

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №3
_____ Т.В.Кириллова

« ____ » _____ 2019г.

**Рабочая программа
по физкультуре
для 5 класса
(уровень базовый)
Учитель: Селина Т.А.**

2019-2020 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

Знание о физической культуре

- **История физической культуры.**
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- **Физическая культура (основные понятия).**
- Физическое развитие человека.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- **Физическая культура человека.**
- Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.
- **Физическое совершенствование**
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.
- **Легкая атлетика.**
- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
- **Спортивные игры.**
- Баскетбол, волейбол, футбол - игра по упрощенным правилам.
- **Упражнения общеразвивающей направленности.**
- Общефизическая подготовка.

- **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- **Баскетбол, волейбол, футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество уроков
	1 четверть Легкая атлетика	16 ч 16ч
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт.	1
2	Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки	1
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	1
6	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча	1
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.	1
9	Прыжки и многоскоки.	1
10	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1
11	Прыжок с 7-9 ш разбега .	1
	Баскетбол	5ч
12	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1
13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1
14	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди .	1
15	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы	1

	после ловли мяча	
16	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1
	2 четверть Баскетбол	16ч 11ч
17	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
18	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении.	1
19	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	1
20	Ведение мяча с изменением направления	1
21	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
22	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1
23	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1
24	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1
25	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1
26	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1
27	Ведения мяча в движение и остановка двумя шагами	1
	Гимнастика	5ч
28	Инструктаж ТБ. Значение упражнения для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения .Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1
29	Кувырок вперед	1
30	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	1
31	Круговая тренировка , упражнения для мышц брюшного пресса	1
32	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
	3 четверть	20ч

	Гимнастика	10ч
33	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1
34	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1
35	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1
36	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
37	Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
38	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1
39	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря	1
40	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана»	1
41	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	1
42	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Волейбол	10ч
43	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
44	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
45	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1
46	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1
47	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1
48	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	1
49	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1
50	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1
51	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1
52	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	1

	4 четверть	18ч
	Волейбол	5ч
53	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1
54	Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча	1
55	Верхняя прямая передача мяча над собой в кругу 15 раз	1
56	Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча. Верхняя прямая и нижняя подача.	1
57	Работа в парах. Игра волейбол	1
58	Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов или тестирования	1
	Футбол	6ч
59	Техника безопасности на уроках футбола . Стойка игрока. Передвижение.	1
60	Удар по мячу в парах	1
61	Остановки мяча подошвой	1
62	Правила игры и методика соревнований по футболу .Игра по упрощенным правилам	1
63	Ведение мяча по прямой	1
64	Ведение с изменением скорости. Проведение эстафет с футбольными мячами .	1
	Легкая атлетика	6ч
65	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1
66	Бег на средние дистанции. бег 60 м	1
67	Специально беговые упражнения . бег 30м с ходу	1
68	Равномерный бег 5мин	1
69	Специально беговые упражнения . равномерный бег 6мин	1
70	Бег с чередованием с ходьбой	1