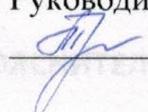


Муниципальное общеобразовательное учреждение – Средняя общеобразовательная школа  
поселка Рассуха Унечского района Брянской области

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«Рассмотрено»  
на заседании МО школы  
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Руководитель МО школы  
 /Кулешова Т.А.

«Согласовано»  
с зам директора по УВР

 /Гунич Т.Н.

«Утверждено»  
Приказ №65 от 31.08.2020г.

Директор МОУ-СОШ пос.Рассуха  
 /Рылькова М.И.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **5 класс (ФГОС)**

Составитель программы : учитель физической культуры Горелова А.С

2020-2021 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре как инвариантной (обязательной) части учебного курса
- Авторской программы по физической культуре для 5-9 классов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской. М. «Вентана-Граф», 201
- ООП ООО МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча Брянской области;
- Учебного плана МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча на 2020-2021 учебный год;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2020-2021 учебный год;

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 5 – 7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская и др. – 2-е изд., испр. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 96 с.: ил.

(1.2.7.1.4.1 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 5-7 классы 5-7 Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ <http://vgf.ru/fizjra>)

## 2. Планируемые результаты изучения предмета физической культуры.

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 основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; 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; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит 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;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### Знания о физической культуре (в процессе урока)

Древние Олимпийские игры. Показатели здоровья человека. Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Современные Олимпийские игры. Зарождение олимпийского движения в России. Правильный режим дня. Определение собственного типа телосложения. Оценка собственной физической подготовленности. Олимпийское движение в советской и современной России. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних Олимпийских игр. Летние олимпийские виды спорта. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Режим питания. Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание организма. Показатели развития организма. Виды спорта, изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Закаливание организма: банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь. Физическая культура и качества личности. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вредные привычки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Развитие двигательных качеств. Досуг и физическая культура. Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Адаптивная и корригирующая физическая культура. Упражнения для развития двигательных качеств. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика (12 часов).** Организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке.

**Лёгкая атлетика (21 часа).** Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча.

**Лыжные гонки (12 часов).** Лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий.

**Спортивные игры (21 час): футбол, волейбол, баскетбол.** Правила игры. Технические и тактические приемы игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

№	Вид программного материала	Количество часов
		V
1	<i>Базовая часть</i>	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	12
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

#### 4. Тематическое планирование по физкультуре для 5 класса

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков). Легкая атлетика (11 часов)</b>			
1		Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений	1
2		Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений	1
3		Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4		Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м	1
5		Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
6		Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	1
7		Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
8		Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
9		Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1
10		Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1
11		Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков). Спортивные игры. Баскетбол (7 часов)</b>			
12		Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	1
13		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей	1
14		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1

15	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	1
16	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	1
17	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
18	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков). Гимнастика(14 часов)</b>		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1
20	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед	1
21	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед	1
22	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	1
23	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	1
24	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
25	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1
26	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Гимнастическая полоса препятствий.	1
27	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Гимнастическая полоса препятствий.	1
28	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Гимнастическая полоса препятствий.	1
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
30	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок	1
31	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок	1

32		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков). Лыжная подготовка (12 часов)</b>			
33		Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг	1
34		Скользящий шаг. Поворот переступанием	1
35		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
36		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
37		Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1
38		Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
39		Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1
40		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1
41		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
42		Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1
43		Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1
44		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков). Спортивные игры. Волейбол (8 часов)</b>			
45		Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
46		Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
47		Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1

48		Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	1
49		Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1
50		Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1
51		Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
52		Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей	1
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков). Спортивные игры. Футбол (6 часов)</b>			
53		Футбол. Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1
54		Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
55		Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей	1
56		Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1
57		Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	1
58		Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков). Легкая атлетика (10 часов)</b>			
59		Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
60		Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
61		Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
62		Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
63		Легкая атлетика. Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1

64		Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1
65		Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1
66		Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
67		Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
68		Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств	1