


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ст. Советской
Советского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ Советской СОШ
 Т.Н.Емельяненко
Приказ № 124 от 28.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020 – 2021 учебный год

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее, 5 класс

Общее количество часов 70

Количество часов в неделю 2

Учителя физической культуры **Шпак Алексей Викторович**
Юрова Мария Николаевна

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013).

2020год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Советской СОШ, утверждённой Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 122 и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями);
- Учебный план на 2020-2021 учебный год МБОУ Советской СОШ, утверждённый Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 121;
- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин учителя-предметника Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст. Советской Советского района Ростовской области (Приказ № 120 от 26.06.2018г.);
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013_
- УМК: учебник: Физическая культура 5-6-7 классы, М.Я. Виленский «Просвещение» 2014г

Изучение физической культуры в 5 классе направлено на достижение следующих целей:

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1. В направлении личностного развития:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- 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.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 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

2. В метапредметном направлении :

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления

3. В предметном направлении :

- 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.

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.;

Для достижения поставленных целей в 5 классе необходимо решение следующих задач:

- 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 4) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- 5) усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета.

1.Предметные результаты.

1_«Основы знаний».

учащиеся научатся:

- 1) Приёмам закаливания.
- 2) Приёмам самоконтроля.
- 3) Научатся приёмам оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

учащиеся получат возможность узнать:

- 1) Получат возможность узнать об истории возникновения и развития Олимпийского движения.

2) Об росто-весовых показателей человека.

2. «Спортивная игра. Волейбол».

учащиеся научатся:

- 1) Передачам мяча двумя руками сверху.
- 2) Подавать нижнюю прямую подачу.
- 3) Приемам мяча с низу.

учащиеся получат возможность научиться:

- 1) Владению знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,
- 2) Способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры,
- 3) Основным правилам игры в волейбол.

3. «Спортивная игра. Баскетбол».

учащиеся научатся:

- 1) Ведению мяча.
- 2) Бросать мяч двумя руками от груди.
- 3) Ловля и передача двумя руками от груди.

учащиеся получат возможность научиться:

- 1) играть по упрощённым правилам.
- 2) управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- 3) Технике безопасности игры в баскетбол.

4. «Гимнастика».

учащиеся научатся:

- 1) Выполнять комбинации из разученных элементов.
- 2) Лазать по канату в два приёма,
- 3) Прыгать через козла.
- 4) Выполнять «мост» из положения лежа.

учащиеся получат возможность научиться:

- 1) Составлять комплекс УГГ.
- 2) Страховке и самостраховке на снарядах.

5. «Легкая атлетика».

учащиеся научатся:

- 1) выполнять бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;
- 2) метать мяч в цель и на дальность.
- 3) Выполнять прыжки в длину и высоту на заданный результат.

учащиеся получат возможность научиться:

- 1) активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

6. «Кроссовая подготовка»

учащиеся научатся:

- 1) преодолевать кроссовую дистанцию на 1 км на заданный результат

учащиеся получат возможность научиться:

- 1) Правилам поведения на уроках.

2. Личностные результаты:

у учащихся будут сформированы:

- 1) навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 2) навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

у учащихся могут быть сформированы:

- 1) умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

3 Метапредметные результаты:

регулятивные

учащиеся научатся:

- 1) пониманию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.;
- 2) бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 3) уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 4) поддержанию оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

учащиеся получают возможность научиться:

- 1) пониманию культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

познавательные

учащиеся научатся:

- 1) основным направлениям развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 3) преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 4) организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

учащиеся получают возможность научиться:

- 1) 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;
- 2) организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 3) осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

4. Коммуникативные результаты.

учащиеся научатся:

- 1) отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- 2) взаимодействовать и находить общие способы работы; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций, проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

- 3) прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;
- 4) разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- 5) координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- 6) аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Содержание программы по учебному предмету «физическая культура» 5 класс (ФГОС ООО) для 5-7 классов рассчитано на 2 ч. в неделю, программа рассчитана на 70 часов, но в связи с праздничными днями количество уроков сокращено до 68 ч. Программа будет выполнена за счёт объединения уроков.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс.

№ п/п	Раздел предмета	Количество часов на раздел	Формы контроля
1	Основы знаний Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	В процессе урока.	Опрос, наблюдение
2	Спортивные игры (баскетбол) Остановка двумя шагами Ведение (с изменением скорости, направления и высоты отскока). Передачи (одной от плеча, двумя от груди). Броски (бросок одной от плеча с места и после ведения).	12ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения).
3	Спортивные игры (волейбол) Передачи мяча (сверху и снизу, над собой и в парах ,после перемещения, через сетку). Приём мяча (снизу, с подачи). Нижняя прямая подача (на силу, по зонам).	13ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения).

4	<p style="text-align: center;">Гимнастика</p> <p>Лазание по канату в два и три приёма. Опорный прыжок (ноги врозь, козёл в ширину, высота 100-110 см.) Мальчики: Акробатика (кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад в стойку ноги врозь, стойка на лопатках). Перекладина (подъём переворотом, перемах правой (левой), соскок махом назад). Брусья (размахивание в упоре, соскок махом назад). Кольца (вис согнувшись, вис прогнувшись, выкрутом назад вис стоя). Девочки: Акробатика (кувырки назад, вперёд ноги скрестно, стойка на лопатках, «мост») Равновесие (ходьба на носках, с хлопками под ногой, поворот в приседе, соскок прогнувшись). Брусья р/в. (подъём переворотом на н/ж., соскок махом назад с поворотом).</p>	14 ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности), тест.
5	<p style="text-align: center;">Лёгкая атлетика</p> <p>Бег (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег 30,60 м, челночный бег 3 по 10 м.). Прыжки (в длину способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание») Метание (мяч 150 метание в горизонтальную цель и на дальность).</p>	19ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности), тест.
6	<p style="text-align: center;">Кроссовая подготовка</p> <p>Бег по пересечённой местности 1000 и 1500 м., высокий старт, бег по дистанции, финиширование, равномерный бег до 10 мин., преодоление препятствий).</p>	12 ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности), тест.

**Календарно-тематическое планирование
(2 часа в неделю, всего – 68 часа)**

№ урока	Раздел, тема.	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Лёгкая атлетика 6 ч.				
1	Инструктаж по Т. Б. высокий старт и стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1	02.09	
2	Высокий старт, финиширование. Бег 30м. Метание мяча в цель	1	04.09	
3	Высокий старт, финиширование. Челночный бег 30х10м. Метание мяча в цель .	1	09.09	
4	Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность	1	11.09	
5	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов, приземление. Метание мяча на дальность.	1	16.09	
6	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Метание мяча на дальность (у)	1	18.09	
Кроссовая подготовка 6 ч.				
7	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Игры «Невод», «Красное знамя»	1	23.09	
8	Бег 1000 м. на результат. Игры «Быстрый прорыв», «Класс смирно»	1	25.09	
9	Бег в равномерном темпе до 1200 м. Подвижные игры и эстафеты	1	29.09	
10	Бег в равномерном темпе до 1400 м. Подвижные игры и эстафеты.	1	02.10	
11	Бег в равномерном темпе до 1500 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	07.10	
12	Бег 1500 м на результат. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	09.10	
Баскетбол 10 ч.				
13	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Передача двумя от груди. Эстафеты.	1	14.10	
14	Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди. Ведение мяча на месте. Эстафета.	1	16.10	
15	Ведение шагом и бегом. Остановка двумя шагами. Передача одной от плеча Игра «10 передач»	1	21.10	
16	Ведение с изменением направления Передача одной от плеча в движении. Учебная игра	1	23.10	
17	Ведение мяча. Передача одной от плеча. Бросок одной от плеча. Эстафеты с элементами б/б.	1	28.10	
18	Ведение мяча. Бросок одной от плеча. Передача двумя от груди с сопротивлением. Учебная игра	1	11.11	
19	Ведение мяча Бросок одной от плеча. Передачи одной от плеча в движении. Учебная игра.	1	13.11	

20	Ведение мяча. Бросок одной от плеча . Передачи двумя руками от головы. Учебные игры.	1	18.11	
21	Сочетание элементов передачи, ведение, бросок. Передачи двумя от головы. Учебные игры.	1	20.11	
22	Сочетание элементов передачи, ведение, бросок. Передачи двумя от головы. Учебные игры.	1	25.11	
Волейбол 10 ч				
23	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху над собой и в парах. Прием мяча снизу.	1	27.11	
24	Приемы передачи мяча в парах сверху и снизу. Прямая нижняя подача. Игра «Пионербол»	1	02.12	
25	Приемы передачи мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	04.12	
26	Приемы передача мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	09.12	
27	Приемы передача мяча сверху и снизу в парах с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	11.12	
28	Приемы передача мяча сверху и снизу в парах с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	16.12	
29	Прием и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача .Учебная игра.	1	18.12	
30	Прием и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача .Учебная игра.	1	23.12	
31	Приемы передача мяча через сетку. подача мяча по зонам. Учебная игра.	1	25.12	
32	Приемы передача мяча через сетку. подача мяча по зонам. Учебная игра.	1	30.12	
Гимнастика 14 ч				
33	Лазание по канату в два приема. Кувырки вперед и назад группировки. Инструктаж по ТБ.	1	13.01	
34	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1	15.01	
35	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1	20.01	
36	Лазание по канату на расстояние Акробатическая комбинация.	1	22.01	
37	Акробатическая комбинация из разученных элементов . Наклоны вперед из положения сидя.	1	27.01	
38	Опорный прыжок через козла в ширину способом ноги врозь. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1	29.01	
39	Опорный прыжок через козла в ширину способом ноги врозь. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1	03.02	
40	Опорный прыжок через козла в ширину способом ноги врозь. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1	05.02	
41	Упражнение в равновесии. Упражнение на брусьях.	1	10.02	
42	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине.	1	12.02	
43	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	17.02	
44	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. Подтягивание в висе- М, в висе лежа- Д	1	19.02	
45	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине.	1	24.02	
46	Упражнение на брусьях Поднимание туловища из положение, лежа на спине.	1	26.03	

Лёгкая атлетика 5ч.				
47	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 1-3 шагов. Инструктаж по ТБ.	1	03.03	
48	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 1-3 шагов.	1	05.03	
49	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов.	1	10.03	
50	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов.	1	12.03	
51	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов.	1	17.03	
Волейбол 3 ч.				
52	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	19.03	
53	Нижняя прямая подача Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	24.03	
54	Нижняя прямая подача Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	07.04	
Баскетбол 2 ч.				
55	Ведение с изменением направления. Бросок одной от плеча. Передача двумя от головы. Учебная игра.	1	09.04	
56	Ведение с изменением направления Бросок одной от плеча. Перехват. Учебная игра.	1	14.04	
Кроссовая подготовка 6 ч.				
57	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 1000 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	16.04	
58	Равномерный бег до 1200 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	21.04	
59	Равномерный бег до 1300 м. Подвижные игры и эстафеты.	1	23.04	
60	Равномерный бег до 1400 м. Подвижные игры и эстафеты.	1	28.04	
61	Равномерный бег до 1500 м. Подвижные игры. Метание мяча в цель	1	30.04	
62	Бег 1500 м. на результат. Подвижные игры. Метание мяча в цель.	1	05.05	
Лёгкая атлетика 6 ч.				
63	Инструктаж по ТБ. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Метание мяча в цель.	1	07.05	
64	Высокий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в цель.	1	12.05	
65	Высокий старт, бег по дистанции. Метание мяча в цель на результат.	1	14.05	
66	Бег 60м. на результат. Метание мяча на дальность.	1	19.05	
67	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места и разбега.	1	21.05	
68	Прыжок в длину с разбега.	1	26.05	
69	Прыжок в длину с разбега.	1	28.05	

Листа коррекции (корректировки) календарно-тематического планирования

№ п/п	Предмет	Учитель	Класс	Причина коррекции (корректировки)	Способ коррекции (корректировки)	Дата, тема урока	Кол-во часов по плану за год	Кол-во фактических часов с учётом коррекции (корректировки)
1.	Физическая культура	Шпак А.В.	5 кл.	Праздничные дни и т.д.	Объединение тем уроков 69-70	28.05 Метание мяча на дальность Прыжок в длину с разбега.	70	69

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2020г.
Шпак А.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
28.08.2020г. _____ Старун Е.С.