

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа
имени И.Т.Таранова,

«Утверждаю»
Директор МБОУ Савдянской СОШ
им. И.Т.Таранова
Приказ от 26.08.19 № 103
Славгородская Ю.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Уровень общего образования (класс) основное общее 5 класс

Количество часов: 66 часов

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: примерной рабочей программы физическая культура Москва « Просвещение» 2019г. Автор :В.И. Лях,

Раздел1 «Пояснительная записка»

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
2. Учебного плана МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2020-2021 уч.год.
- 3.Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннего развитие личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физкультурного воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов оптимизации учебно- воспитательного процесса.

Задачи физического воспитания учащихся 5 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки, соблюдение личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техник безопасности во время занятий оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

необходимо учесть при разработке рабочих программ возможности образовательного учреждения (инфраструктуру, педагогические кадры, оборудование), а также состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую (письмо Минобразования Российской Федерации от 31. 10.2003 № 13-51-263/123 « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

При проведении уроков физической культуры рекомендуется:

- использовать спортивные сооружения образовательных учреждений и спортивные площадки, оборудованные зоны, естественные природные ландшафты, спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей, спортивные объекты, находящиеся в муниципальной собственности;

- создать на территории муниципального образования межшкольные центры для проведения уроков физической культуры;

- в случае необходимости привлекать к проведению уроков тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей;

- использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры не рекомендуется:

- проводить сдвоенные уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с удаленностью мест занятий от образовательного учреждения;

- заменять уроки физической культуры аудиторными занятиями.

Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на __2__ часа в неделю(70ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическим количеством учебных дней, (исключая 22.02.2021г, 08.03.2021г, 03.05.2021г, 10.05.2021г.) с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическое

количество часов за год составляет 66ч. Выполнение рабочей программы в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 4 часа темы: «Волейбол» (Прямой нападающий удар. Учебная игра-4ч)

Раздел2 «Содержание учебного предмета физическая культура».

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков), классы
		5
1	Всего	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	28
	Баскетбол	6
	Волейбол	13
	Гандбол	9
1.3	Гимнастика	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12

Основы знаний о физической культуре

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливание
Терминология спортивных игр, правила безопасности; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Терминология легкой атлетики, правила безопасности, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Физическое развитие человека. Режим дня. Дыхательная гимнастика. Утренняя гимнастика.

Спортивные игры:

Баскетбол.

Стойки, перемещения, остановки, повороты, ведение мяча, передача и ловля мяча (двумя руками от груди), броски (двумя руками от груди, снизу, от головы), вырывание, выбивание мяча, тактика игры.

Волейбол. Стойка и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар.

Гандбол Стойки, перемещения, повороты, ведение мяча, передача и ловля мяча (одной рукой сверху, согнутой рукой от плеча и ловля двумя руками), бросок мяча сверху, комбинации из освоенных элементов, тактика игры.

Гимнастика. Строевые упражнения (Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, повороты на месте, строевой шаг). Висы (смешанные висы (д), вис прогнувшись, вис согнувшись(м), подтягивание в висе, поднимание ног из виса спиной к гимнастической лестнице). Акробатика (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках). Лазание по канату. Опорный прыжок(вскок в упор присев, соскок прогнувшись).

Легкая атлетика. Спринтерский бег(бег30-60м,специальные беговые упражнения, высокий старт), эстафетный бег, прыжок в длину с разбега способом» согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель. УФП (бег 30м, челночный бег3х10м, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивание из виса (м), подтягивание из виса лежа (д), 6-минутный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами)

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; равномерный бег, сочетание ходьбы и бега и т.д..

Раздел3. « Календарно-тематическое планирование 5 класс»

№ урока	Тема урока	Количество часов	Вид контроля	Дата проведения
	Легкая атлетика 7ч			
1	Инструктаж по Т. Б. БегПрыжок в длину. УФП.	1	Тесты	4.09.
2	Бег. УФП.Прыжок в длину	1	Тесты	7.09.
3	Бег. Эстафетный бег Прыжок в длину	1	Текущий	11.09.
4	Бег 60мПрыжок в длину	1	учебный норматив(бег 60м)	14. 09.
5	Прыжок в длину Метание мяча на дальностьПрыжок в высоту	1	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	18.09.
6	Метание мяча на дальностьПрыжок в высоту	1	Текущий	21.09.
7	Метание мяч на дальность и в цель	1	Учебный норматив(метание мяча на дальность)	25.09.
	Кроссовая подготовка7ч			
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	28.09.
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	2.10
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	5. 10.
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	9.10
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	12.10.
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	16.10

14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	19.10
	Волейбол13ч			
15	Инструктаж по Т.Б.Стойка и перемещения. Передача мяча Нижняя прямая подача	1	Текущий	23.10.
16	Передачи и прием мяча.Нижняя прямая подача	1	Текущий	26.10
17	Передачи и прием мяча.Нижняя прямая подача	1	Текущий	30.10
18	Передачи и прием мяча.Нижняя прямая подача	1	Текущий	9.11
19	Передачи и прием мяча.Нижняя прямая подача	1	Текущий	13.11.
20	Нижняя прямая подача. Физическое развитие человека	1	Текущий	16.11
21	Передачи и прием мяча.Нижняя прямая подача	1	Контрольное задание (передачи мяча)	20.11.
22	Прием мяча снизуНижняя прямая подача	1	Контрольное задание (прием мяча снизу)	23.11.
23	Нижняя прямая подача. Передачи и прием мяча.	1	Текущий	27.11.
24	Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар.	1	Текущий	30.11
25	Прямой нападающий удар.Режим дня.	1	Текущий	4.12.
26	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Текущий	7.12.
27	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Текущий	11.12.
	Гимнастика12ч.			
28	Инструктаж по ТБВисы Строевые упражнения.	1	Текущий	14.12.
29	ВисыСтроевые упражнения Утренняя гимнастика.	1	Текущий	18.12.
30	Висы. Олимпийские игры древности.	1	Контрольное задание (висы)	21. 12.
31	Акробатика. Дыхательная гимнастика.	1	Текущий	25.12
32	Акробатика.Гимнастика для глаз	1	Текущий	11.01
33	АкробатикаЛазание по канату. Закаливание.	1	Текущий	15.01.
34	АкробатикаЛазание по канату.	1	Текущий	18.01.
35	АкробатикаЛазание по канату	1	Контрольное задание (акробатика)	22.01.
36	Лазание по канату Опорный прыжок	1	Оценка техники лазания по канату.	25.01

37	Опорный прыжок	1	Текущий	29.01
38	Опорный прыжок	1	Текущий	1.02
39	Опорный прыжок	1	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	5.02.
	Баскетбол 6ч			
40	Инструктаж по Т.Б. Перемещения, остановки, повороты, ведение мяча	1	Текущий	8.02.
41	Стойка, перемещения, остановки, повороты. Введение мяча	1	Текущий	12.02.
42	Передача и ловля мяча Правила игры	1	Текущий	15.02
43	Передача и ловля мяча. Броски.	1	Текущий	19.02
44	Броски. Вырывание выбивание мяча Тактика игры.	1	Текущий	26.02
45	Броски. Вырывание выбивание мяча Терминология баскетбола.	1	Текущий	1.03
	Гандбол 9ч.			
46	Инструктаж по Т.Б. Перемещения, стойки, повороты, ведение мяча Правила игры	1	Текущий	5.03.
47	Передачи и ловля мяча Введение мяча Правила игры	1	Текущий	12.03
48	Бросок мяча сверху Передачи и ловля мяча.	1	Текущий	15.03
49	Бросок мяча сверху Передачи и ловля мяча.	1	Текущий	19.03
50	Бросок мяча сверху. Комбинации из освоенных элементов	1	Текущий	29.03
51	Бросок мяча сверху Комбинации из освоенных элементов	1	Текущий	2.04.
52	Учебная игра. Скоростные способности	1	Текущий	5.04
53	Учебная игра. Скоростные способности	1	Текущий	9.04
54	Учебная игра	1	Текущий	12.04
	Легкая атлетика 7ч			
55	Инструктаж по Т. Б. Бег Прыжок в длину	1	Тесты	16.04.
56	Бег. УФП. Прыжок в длину	1	Тесты	19.04
57	Бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину	1	текущий	23.04.
58	Бег 60м. Прыжок в длину	1	учебный норматив ((бег 60м)	26.04

59	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность Прыжок в высоту	1	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	30.04
60	Метание мяча на дальность Прыжок в высоту	1	Текущий	7.05
61	Метание мяча на дальность и в цель	1	Учебный норматив (метание мяча на дальность)	14.05
	Кроссовая подготовка5ч			
62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	17.05.
63	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	21.05
64	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	24.05
65	Кросс 1,5км.	1	Текущий	28.05
66	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	31.05

Лист корректировки календарно-тематического планирования

[illegible]

Раздел4 Результаты (в рамках ФГОС общего образования личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета физическая культура и система оценки.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	10.8	10.9

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз	4	-
	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	16
К выносливости	6-минутный бег (м)	1000	850
К координации	Челночный бег 3х10м. с	9.3	9.7
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	5-6	5-6

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, а также на основании письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888.

Требования к учащимся на уроках физкультуры.

Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья. Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными. Кроме того, спортивные занятия улучшают настроение, а командные игры воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

На урок физкультуры нужно приходить только в специальной спортивной форме.

1. Занятия по физкультуре согласно учебной программе проводятся на улице с 1 сентября по 1 ноября, с 1 апреля по 1 июня (лёгкая атлетика)
2. Форма одежды – по погоде (спорт. костюм, головной убор, ветровка, куртка).

3. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале. Обувь для занятий в зале должна готовиться накануне. В грязной обуви ученики к уроку в зале не допускаются.
4. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются в медпункт школы до 15 сентября.
5. Все освобождённые от урока находятся вместе с классом и учителем. Уход домой (по записке от родителей) – только с разрешения классного руководителя или дежурного администратора.
6. Неоднократное отсутствие спортивной формы расценивается как неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).
7. Записка от родителей не заменяет медицинскую справку и не является официальным документом.
8. Все нормативы должны быть сданы до 15 октября осенью и до 20 мая весной. Записки от родителей и медицинские справки о временном освобождении от уроков физкультуры не освобождают ученика от сдачи нормативов после выздоровления.
9. Оценки по физкультуре ученик получает:
 - за практические занятия (активность на уроке, сдача нормативов);
 - за участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях (кроссы, эстафеты, спортивные игры, выпуск стенгазеты);
 - за знание теории (рефераты по теме).
10. С 2011 года все учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждой четверти (5-9 кл.) и полугодии (10-11 кл.) и в году. Оценки можно получить за знание теории (рефераты, презентации, сообщения по теме (в рамках школьной программы), согласованной с учителем, выпуск стенгазеты). Сроки выполнения и сдачи каждой работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неуд.).
11. Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.
12. Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.

Данные требования согласованы администрацией школы.

Согласовано
Протокол заседания методического совета
МБОУ Савдянская СОШ
им. И. Т. Таранова

От ____ 20 ____ года № ____

_____ \ _____

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ Колесникова Т.Н.
подпись

_____ 20 ____ года

Подпись ФИО