Ростовская область Тарасовский район п. Тарасовский

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Тарасовская средняя общеобразовательная школа №1

Рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета МБОУ ТСШ №1

Протокол № 1 от 28.08.2019 г. Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Малов

Утверждаю:

Директор МБОУ ТСОШ №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Малов

Приказ № 235 от 28.08.2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

5Б класс

Уровень общего образования: основное общее

Количество часов: 66

Учитель: Хачоев Дмитрий Юрьевич

**2019-2020 учебный год**

**Раздел I.**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по «Физической культуре» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 г.);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

3. Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018г. № 345«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. «Примерная основная образовательная программа основного общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15 (ред. от 28.10.2015));

6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ТСОШ №1;

7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич,-М.: Просвещение, 2012г).

8. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2017.

В соответствии с учебным планом МБОУ ТСОШ №1 на 2019-2020 учебный год на изучение физкультуры в 5Б классе отведено 2 часа в неделю. В соответствии с производственным календарем на 2020 год 4 часа пришлись на праздничные дни (23 февраля, 8 марта, 1 мая 9 мая), поэтому на изучение отведено 66 часов.

**Цели и задачи:**

**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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Раздел II.**

**Планируемые результаты.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета «физическая культура»**

**Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• 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.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области физической культуры:

• 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.

**Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

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

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Предметные результаты:**

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 трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания потехнической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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.

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| оценки  упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 30м,с | 5.4 и меньше | 5.5-6.2 | 6.3 и больше | 5.3 и меньше | 5.4-6.1 | 6.2 и больше |
| Челночный бег, 3х10м с | 8.6 и меньше | 8.7- 9.0 | 9.1 и больше | 8.2 и меньше | 8.3- 8.5 | 8.6 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 164 и больше | 123-125 | 124и меньше | 179 и больше | 178- 135 | 134 и меньше |
| Прыжок через скакалку кол- во раз в мин | 110 и больше | 109-91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше |
| Подтягивание, кол- во раз | 14 и больше | 13-6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| Поднимание туловища, кол-во раз, за 30 сек | 16 больше | 10-15 | 9 и меньше | 22 и больше | 12-21 | 11 и меньше |

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| оценки  упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 60м, с | 10.4 и меньше | 10.5 – 11.6 | 11.7 и больше | 10,0 и меньше | 10,1-11,1 | 11,2 и больше |
| Бег 300м, мин, с | 1.07 и меньше | 1.08 - 1.21 | 1.22 и больше | 1,00 и меньше | 1.01- 1.17 | 1.18и больше |
| Бег 1000м, мин,с | 5.20 и меньше | 5.21 - 7.20 | 7.21 и больше | 4.45 и меньше | 4.46-6.45 | 6.46 и больше |
| Бег 1500м, мин,с | 9.00 и меньше | 9.01-10.29 | 10.30 и больше | 8.50 и меньше | 8.51- 9.59 | 10.00 и больше |
| Прыжок в длину, см | 300 и больше | 299 - 221 | 220 и меньше | 340 и больше | 339- 261 | 260 и меньше |
| Прыжок в высоту, см | 105 и больше | 100 - 85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100 - 90 | 85 и меньше |
| Метание мяча (150г), м | 21 и больше | 20 -15 | 14 и меньше | 34 | 33-21 | 20 и меньше |

**Раздел III.**

**Содержание учебного предмета.**

**I. Основы знаний:** Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

**II. Развитие двигательных способностей:** Основные двигательные способности. Гибкость. Сила. Быстрота. Выносливость. Ловкость.

**III. Двигательные умения и навыки:** Что такое двигательные умения и навыки. Легкая атлетика. Гимнастика. Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч. Футбол. Лыжная подготовка. Плавание.

**Раздел IV.**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование главы, тема | Дата проведения | |
| **план** | **факт** |
| 1-11 | **Легкая атлетика (11 ч)** | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт*.* Стартовый разгон. | 2.09 |  |
| 2 | Челночный бег 3Х10м на результат. Подтягивание. | 6.09 |  |
| 3 | Высокий старт*.* Бег 30м на результат. | 9.09 |  |
| 4 | Низкий старт*.* Бег 60м на результат. | 13.09 |  |
| 5 | Бег 300м. Прыжок в длину с места на результат. | 16.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Разбег. Отталкивание | 20.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Полет. Приземление. | 23.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов на результат | 27.09 |  |
| 9 | Метание малого мяча на дальность с места. | 30.09 |  |
| 10 | Метание малого мяча на дальность с 1-4 шагов разбега. | 4.10 |  |
| 11 | Метание малого мяча на дальность на результат | 7.10 |  |
| 12-14 | **Кроссовая подготовка (3 ч)** | | |
| 12 | Бег на развитие выносливости*.* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 11.10 |  |
| 13 | Бег на развитие выносливости*.* Преодоление препятствий. Подвижная игра «Лапта». | 14.10 |  |
| 14 | Бег 1500 м на результат. Подвижная игра «Лапта». | 18.10 |  |
| 15-18 | **Гимнастика (4 ч)** | | |
| 15 | Инструктаж ТБ. Висы и упоры. Подтягивания в висе. Бревно (д). | 21.10 |  |
| 16 | Н/перекладина (м и д). Подтягивания в висе на результат. Бревно (д). | 25.10 |  |
| 17 | Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа на результат. | 28.10 |  |
| 18 | Наклон из положения сидя на полу на результат. | 1.11 |  |
| 19-28 | **Волейбол (10 ч)** | | |
| 19 | Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. | 11.11 |  |
| 20 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу над собой. | 15.11 |  |
| 21 | Нижняя (верхняя) прямая подача. Игра по упрощенным правилам | 18.11 |  |
| 22 | Передачи мяча. Нижняя (верхняя) прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 22.11 |  |
| 23 | Передачи мяча. Нижняя (верхняя) прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 25.11 |  |
| 24 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 29.11 |  |
| 25 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 2.12 |  |
| 26 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 6.12 |  |
| 27 | Передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам. | 9.12 |  |
| 28 | Нижняя (верхняя) прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам. | 13.12 |  |
| 29-32 | **Гимнастика (4 ч)** | | |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Висы и упоры | 16.12 |  |
| 30 | Простые упоры. Лазанье по канату. | 20.12 |  |
| 31 | Лазанье по канату в два приема. Прыжки через скакалку. | 23.12 |  |
| 32 | Лазанье по канату в два приема. Бросок набивного мяча. | 27.12 |  |
| 33-40 | **Баскетбол (8 ч)** |  |  |
| 33 | Инструктаж ТБ. Основные правила игры Баскетбол. Ведение мяча. | 13.01 |  |
| 34 | Стойка баскетболиста. Ведение мяча, остановка. | 17.01 |  |
| 35 | Ведение мяча, повороты с мячом. | 20.01 |  |
| 36 | Ловля мяча двумя руками | 24.01 |  |
| 37 | Передача двумя руками от груди с места. Остановка прыжком | 27.01 |  |
| 38 | Передачи мяча в движении. | 31.01 |  |
| 39 | Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра. | 3.02 |  |
| 40 | Личная защита. Учебная игра. | 7.02 |  |
| 41-46 | **Бадминтон (6 ч)** | | |
| 41 | Инструктаж ТБ. Значение и история игры. Стойка игрока передвижение по площадке. Жонглирование воланом. | 10.02 |  |
| 42 | Основные правила игры в бадминтон. Жонглирование воланом. Удары по волану в стенку. Учебная игра. | 14.02 |  |
| 43 | Удары по волану в стенку. Короткий удар справа, слева. Учебная игра. | 17.02 |  |
| 44 | Короткий удар справа, слева. Плоский удар над головой. Учебная игра. | 21.02 |  |
| 45 | Косые удары справа слева. Высокодалекий удар справа, слева. Учебная игра. | 28.02 |  |
| 46 | Учебная игра. | 2.03 |  |
| 47-52 | **Гимнастика (6 ч)** | | |
| 47 | Акробатика. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 6.03 |  |
| 48 | Акробатика: кувырки, мост. | 13.03 |  |
| 49 | Акробатика. Комбинация на результат | 16.03 |  |
| 50 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 20.03 |  |
| 51 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 30.03 |  |
| 52 | Опорный прыжок на результат. | 3.04 |  |
| 53-55 | **Легкая атлетика (3 ч)** | | |
| 53 | Инструктаж ТБ. Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. | 6.04 |  |
| 54 | Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. | 10.04 |  |
| 55 | Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. | 13.04 |  |
| 56-59 | **Кроссовая подготовка (4 ч)** | | |
| 56 | Бег на развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». | 17.04 |  |
| 57 | Бег 1000м. Спортивная игра «Лапта». | 20.04 |  |
| 58 | Бег на развитие выносливости. Подвижная игра «Лапта». | 24.04 |  |
| 59 | Бег 1500 м на результат. Подвижная игра «Лапта». | 27.04 |  |
| 60-66 | **Легкая атлетика (7 ч)** | | |
| 60 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт*.* Стартовый разгон. | 4.05 |  |
| 61 | Челночный бег 3Х10м на результат. Подтягивание. | 8.05 |  |
| 62 | Высокий старт*.* Бег 30м на результат. | 15.05 |  |
| 63 | Низкий старт*.* Бег 60м на результат. | 18.05 |  |
| 64 | Бег 300м. Прыжок в длину с места на результат. | 22.05 |  |
| 65 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Разбег. Отталкивание | 25.05 |  |
| 66 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Полет. Приземление. | 29.05 |  |