Ростовская область Зерноградский район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с углубленным изучением математики, информатики,

иностранных языков г. Зернограда

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда

Приказ от 30.08.2018 г. № 200

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рудиченко И.Б.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

**основное общее образование (5 класс)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **70**

Учитель **Шевченко Ирина Фёдоровна**

**Рабочая программа *«Физическая культура» В. И. Лях. (***5 ***– 9 классы) (М.: Просвещение, 2013).***

 (указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

**Учебник *–*** «***Физическая культура» (5-6-7 класс) М. Я. Виленский, В.И. Лях*** ***(М.: Просвещение, 2015).***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебник (автор, наименование, издание, год выпуска))

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

**5 класс**

***Личностные результаты***

\* воспитание российской гражданской личности: 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;

\* 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;

\* 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, 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 на дорогах;

\* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Метапредметные результаты***

* 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение 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.

***Предметные результаты***

* 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, 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 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.
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***Ученик 5 класса научится****:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме 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 доврачебной 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* 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 общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол и баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик 5 класса 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, называть 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;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**5 класс 70 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел учебной программы, кол-во часов, период изучения | Содержание раздела учебной программы  | Номера и темы лабораторных, практических, контрольных работ |
| ***«Легкая атлетика»,******14 ч,***04.09. -23.0910.18г.10.05 – 31.05.19г. | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки в длину с разбега;*Броски*: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Урок № 2, № 64 Контрольное упражнение- Бег 30 м;Урок №5 Контрольное упражнение- прыжок в длину с разбега.Урок № 6, № 67Контрольное упражнение- Метание малого мяча на дальность.  |
| ***«Кроссовая подготовка»,******18 ч,***25.09 -12.10.18г.19.04 – 07.05.19г. | Бег по пересечённой местности. Бег 1000м.Бег 2000м, без учёта времени, в чередовании с ходьбой. | Урок № 10, № 62 Контрольное упражнение-Бег 1000м*.* |
| ***«Спортивные игры(волейбол)»******18 ч***,04.12-15.02.19г.***«Спортивные игры (баскетбол)******14 ч.***19.02-16.04.19г. | *Волейбол:* передачи мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Волейбол. Игра по правилам.*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.Баскетбол. Игра по правилам. | Урок № 31Контрольное упражнение-техника передачи мяча.Урок № 41 Контрольное упражнение-Игра в мини-волейболУрок № 47Контрольное упражнение*-* Техника передач мяча. Урок № 50Контрольное упражнение*-* Техника ведения мяча. Урок № 53Контрольное упражнение*-* Техника бросков мяча.  |
| ***«Гимнастика с основами акробатики»***,***12 ч,***16.10-30.11.18г. | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.Акробатические упражнения и комбинации.Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (М).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (М); упражнения на разновысоких брусьях (Д).*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.  | Урок № 20 Контрольное упражнение-Акробатическая комбинация. Урок № 24 Контрольное упражнение-Опорный прыжок. |

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы**

**в 5 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Кол – во часов**  |
| 1 | Знания о физической культуре  | В процессе урока |
| 2 | Лёгкая атлетика | 14 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 5 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол) | 14 |
| **Итого**  | **70** |

**Тематическое планирование 5А класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока****п / п** | **№ урока в разделе** | **Тема урока** | **Дата урока по плану** | **Дата урока по факту** |
| **Лёгкая атлетика – 6 часов** |
| 1 | 1 | ***Инструктаж по технике безопасности*** на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег. | 03.09 |  |
| 2 | 2 | Спринтерский бег. Техника выполнения высокого и низкого старта.  *Контроль двигательных качеств – бег 30м.* | 06.09 |  |
| 3 | 3 | Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. | 10.09 |  |
| 4 | 4 | Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. | 13.09 |  |
| 5 | 5 | *Прыжок в длину.*(*К/у*) Метание малого мяча на дальность. | 17.09 |  |
| 6 | 6 | *Метание малого мяча на дальность.* (*К/у*) | 20.09 |  |
| **Кроссовая подготовка – 6 часов** |
| 7 | 1 | Бег по пересечённой местности.  | 24.09 |  |
| 8 | 2 | Бег по пересечённой местности.  | 27.09 |  |
| 9 | 3 | Бег на средние дистанции. | 01.10 |  |
| 10 | 4 | Бег по пересечённой местности. *Бег 1000м. .*(*К/у*) | 04.10 |  |
| 11 | 5 | Бег по пересечённой местности. | 08.10 |  |
| 12 | 6 | Бег по пересечённой местности. Бег 2000м. | 11.10 |  |
| **Гимнастика – 12 часов.** |
| 13 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. | 15.10 |  |
| 14 | 2 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 18.10 |  |
| 15 | 3 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 22.10 |  |
| **16** | 4 | Акробатические элементы. Строевые упражнения. | **25.10** |  |
| 17 | 5 | ***Инструктаж по технике безопасности*** на уроках физической культуры во 2 четверти. Акробатические элементы | 05.11 |  |
| 18 | 6 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения | 08.11 |  |
| 19 | 7 | Акробатическая комбинация. Лазание по канату. | 12.11 |  |
| 20 | 8 | *Акробатическая комбинация*. (*К/у*) Лазание по канату. | 15.11 |  |
| 21 | 9 | Лазание по канату. Развитие силовых качеств. | 19.11 |  |
| 22 | 10 | Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. | 22.11 |  |
| 23 | 11 | Опорный прыжок. | 26.11 |  |
| 24 | 12 | *Опорный прыжок.* (*К/у*)  | 29.11 |  |
| **Спортивные игры** (на основе волейбола) – **18 часов** |
| 25 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.  | 03.12 |  |
| 26 | 2 | Стойки и передвижения игрока.  | 06.12 |  |
| 27 | 3 | Стойки и передвижения игрока.  | 10.12 |  |
| 28 | 4 | Техника передач мяча.  | 13.12 |  |
| 29 | 5 | Техника передач мяча.  | 17.12 |  |
| 30 | 6 | Техника передач мяча.  | 20.12 |  |
| 31 | 7 | *Техника передач мяча.* (*К/у*) | 24.12 |  |
| **32** | 8 | Техника приёмов и подачи мяча.  | **27.12** |  |
| 33 | 9 | ***Инструктаж по технике безопасности*** на уроках физической культуры в 3 четверти. Волейбол.  | 10.01 |  |
| 34 | 10 | Техника приёмов и подачи мяча.  | 14.01 |  |
| 35 | 11 | Техника приёмов и подачи мяча.  | 17.01 |  |
| 36 | 12 | Техника приёмов, передач и подачи мяча.  | 21.01 |  |
| 37 | 13 | Техника приёмов, передач и подачи мяча. | 24.01 |  |
| 38 | 14 | Игра в мини-волейбол. | 28.01 |  |
| 39 | 15 | Игра в мини-волейбол. | 31.01 |  |
| 40 | 16 | Игра в мини-волейбол. | 04.02 |  |
| 41 | 17 | *Игра в мини-волейбол.(К/У)* | 07.02 |  |
| 42 | 18 | Игра в мини-волейбол. | 11.02 |  |
| **Спортивные игры** (на основе баскетбола) – **14 часов** |
| 43 | 1 | Стойки и передвижения игрока.  | 14.02 |  |
| 44 | 2 | Стойки и передвижения игрока.  | 18.02 |  |
| 45 | 3 | Техника передач мяча.  | 21.02 |  |
| 46 | 4 | Техника передач мяча.  | 25.02 |  |
| 47 | 5 | *Техника передач мяча.* (*К/у*)  | 28.02 |  |
| 48 | 6 | Техника ведения мяча.  | 03.03 |  |
| 49 | 7 | Техника ведения мяча. | 06.03 |  |
| 50 | 8 | *Техника ведения мяча.* (*К/у*)  | 10.03 |  |
| **51** | 9 | Техника бросков мяча. | 13.03 |  |
| 52 | 10 | ***Инструктаж по технике безопасности*** на уроках физической культуры в 4 четверти Техника бросков мяча.  | 17.03 |  |
| 53 | 11 | *Техника бросков мяча.* (*К/у*)  | **20.03** |  |
| 54 | 12 | Игра в мини-баскетбол | 31.03 |  |
| 55 | 13 | Игра в мини-баскетбол | 3.04 |  |
| 56 | 14 | Игра в мини-баскетбол | 7.04 |  |
| **Кроссовая подготовка – 6 часов** |
| 57 | 1 | Бег по пересечённой местности. | 10.04 |  |
| 58 | 2 | Бег по пересечённой местности. | 14.04 |  |
| 59 | 3 | Бег по пересечённой местности. | 17.04 |  |
| 60 | 4 | Развитие беговой выносливости. | 21.04 |  |
| 61 | 5 | Развитие беговой выносливости. | 24.04 |  |
| 62 | 6 | Равномерный бег. *Контроль двигательных качеств – бег 1000м.* | 28.04 |  |
| **Лёгкая атлетика – 8 часов** |
| 63 | 1 | Ходьба и бег. Техника выполнения высокого и низкого старта. | 5.05 |  |
| 64 | 2 | *Ходьба и бег. Контроль двигательных качеств – бег 30м.* | 8.05 |  |
| 65 | 3 | Совершенствование навыков метания мяча. | 12.05 |  |
| 66 | 4 | Совершенствование навыков метания мяча. | 15.05 |  |
| 67 | 5 | Метание мяча на дальность. *Контроль двигательных качеств.*  | 19.05 |  |
| 68 | 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 22.05 |  |
| 69 | 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 26.05 |  |
| **70** | 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | **29.05** |  |

По расписанию – вторник, пятница.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета МБОУ СОШ УИОП г.Зернограда

От 30.08.2018г. № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Подпись руководителя МС)

 Авраменко Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Головко С.И.

(подпись)

«30» августа 2018г.