

Волгодонской район поселок Виноградный
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:
Октябрьская основная общеобразовательная школа

Утверждаю



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Основное общее образование 5класс

Количество часов 101

Учитель: Напреенко Владимир Викторович

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания
Обучающихся 1-11классы В.И.Ляха, А.А. Зданевича
Издательство «Учитель» 2013г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

. Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена с использованием нормативной правовой базы: приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «о внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010, №1897».

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования №1897 от 17.12.2010 г.;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2019-2020 учебный год, утвержденный приказом Минобрнауки России №253 от 31.03.2014 г.;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Постановлением 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»;
- Учебным планом МБОУ: Октябрьская ООШ на 2020- 2021 учебный год.
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ: Октябрьская основная общеобразовательная школа на 2020 – 2021 учебный год, утвержденной приказом директора школы №118 от 01.09.20г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми 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.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в 5 классе из расчета 3 учебных часа в неделю.

В соответствии с учебным планом и графиком – календарем, согласно расписанию в МБОУ: Октябрьская ООШ на изучение физической культуры в 5 классе отводится 3 часа в неделю (35 недель), всего 105 часов в год. Так, как, 23.02.21г, 08.03.21г, 03.05.21г, 10.05.21г, праздничные дни то программа составлена на 101 час. 4урока сокращены и производятся за счет уплотнения материала, уроков отведенных на повторение, обобщение.

Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в учебном процессе.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

	Планируемые результаты	
	Обучающиеся 5 класса должны: (базовый уровень)	Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)
	• укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию; • обучаться жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • развивать двигательные (кондиционные и координационные) способностей; •приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта; • воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. • 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 соблюдения личной гигиены; • дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных) 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; • углубление представления об основных видах спорта,	демонстрировать уровень физической подготовленности пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники 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; • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.	
--	--

Формируемые УУД

Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
- 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	- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик	- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)	- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. - 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; - умение 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.	объекта. - уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.		- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
---	---	--	--

3.Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).
Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

4. Календарно – тематическое планирование по физкультуре 5 класс

№ п / п	Тема урока	Колич ество часов	Дата	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	01.09.20г.	
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30метров	1	04.09.20г.	
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег.	1	07.09.20г.	
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. с/и Лапта	1	08.09.20г.	
5	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. с/и Лапта	1	11.09.20г.	
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 метров.	1	14.09.20г.	
7	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 60 метров	1	15.09.20г.	
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	18.09.20г.	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	21.09.20г.	
10	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	22.09.20г.	
11	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	1	25.09.20г.	
12	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	28.09.20г.	
13	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	29.09.20г.	
14	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег1500м	1	02.10.20г	
15	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1500м	1	05.10.20г	
16	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	06.10.20г.	
17	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	09.10.20г.	
18	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	12.10.20г.	
19	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	13.10.20г.	
20	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	16.10.20г.	
21	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	19.10.20г.	
22	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	20.10.20г.	
23	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м,.	1	23.10.20г	
24	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м,	1	26.10.20г.	
25	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м,	1	27.10.20г.	

26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	30.10.20г.	
27	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	09.11.20г.	
28	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	10.11.20г.	
29	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	13.11.20г.	
30	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	16.11.20г.	
31	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	17.11.20г.	
32	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	20.11.20г.	
33	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	23.11.20г.	
34	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1	24.11.20г.	
35	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	27.11.20г.	
36	Гимнастика. Акробатика. Гимнастические комбинации.	1	30.11.20г.	
37	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	01.12.20г.	
38	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	04.12.20г.	
39	Гимнастика. Акробатика Гимнастические комбинации.	1	07.12.20г.	
40	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	08.12.20г.	
41	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	11.12.20г.	
42	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	14.12.20г.	
43	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений	1	15.12.20г.	
44	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	18.12.20г.	
45	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	21.12.20г.	
46	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1	22.12.20г.	
47	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	25.12.20г.	
48	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	11.01.21г.	
49	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	12.01.21г.	
50	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	15.01.21г.	
51	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1	18.01.21г.	
52	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1	19.01.21г.	
53	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	22.01.21г.	
54	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	25.01.21г.	
55	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	1	26.01.21г.	
56	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	29.01.21г.	

57	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1	01.02.21г.	
58	Волейбол. Комбинации. Учебная игра.	1	02.02.21г.	
59	Волейбол. Комбинации. Учебная игра.	1	05.02.21г.	
60	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	08.02.21г.	
61	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	09.02.21г.	
62	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места.	1	12.02.21г.	
63	Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	15.02.21г.	
64	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра.	1	16.02.21г.	
65	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	19.02.21г.	
66	Баскетбол. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	22.02.21г.	
67	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	26.02.21г.	
68	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте	1	01.03.21г.	
69	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	02.03.21г.	
70	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита	1	05.03.21г.	
71	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	09.03.21г.	
72	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	12.03.21г.	
73	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	15.03.21г.	
74	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	16.03.21г.	
75	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	1	19.03.21г.	
76	Баскетбол. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4).	1	29.03.21г.	
77	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	30.03.21г.	
78	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	02.04.21г.	
79	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	05.04.21г.	
80	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости	1	06.04.21г.	
81	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости	1	09.04.21г.	
82	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	12.04.21г.	
83	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1	13.04.21г.	

84	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения	1	16.04.21г.	
85	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	19.04.21г.	
86	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	20.04.21г.	
87	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м. Кросс 1500м.	1	23.04.21г.	
88	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	26.04.21г.	
89	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м.	1	27.04.21г.	
90	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	30.04.21г.	
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег	1	04.05.21г.	
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	07.05.21г.	
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафета 4 по 100метров	1	11.05.21г.	
94	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	14.05.21г.	
95	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	17.05.21г.	
96	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	18.05.21г.	
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	21.05.21г.	
98	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	24.05.21г.	
99	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1000м. с/и Лапта	1	25.05.21г.	
100	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1500м.	1	28.05.21г.	
101	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	31.05.21г.	

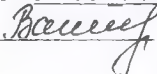
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

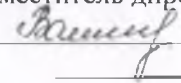
МБОУ: Октябрьская ООШ

От 31.08.2020г. № 1

 Л.В.Вакулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Л.В.Вакулик
31.08.2020г.