



Утверждаю:

Директор МОУ ОШ № 79

М. Н. Арисенко

«30» 08 2019 г.

муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная школа №79 Красноармейского района Волгограда»

**Рабочая программа**

**для 5 класса учебного курса по физической культуре.**

***Составитель:***

Учитель физической культуры:

И. А. Оганян

2019-2020 г.

*Пояснительная записка  
по физической культуре в 5 классе.*

**1. Статус документа.**

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов»

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**2. Структура документа.**

В программе В. И. Ляха, М. Я. Виленского программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавания учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Всего часов-102:**

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Основы знаний о физической культуре                       | – 7 ч.  |
| 2. Легкая атлетика   | - 16 ч. |
| 3. Гимнастика  | - 17 ч. |
| 4. Спортивные игры<br>(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) | - 48 ч. |
| 5. Лыжная подготовка   | - 3 ч.  |
| 6. Плавание  | - 7 ч.  |
| 7. Реферат   | - 1 ч.  |
| 8. Развитие двигательных способностей                        | - 3 ч.  |

### 3. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура - двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природой человека. В процессе освоения данной деятельности человека формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания объединяющие урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и второй половине дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)-достигается формирование физической культуры личности.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями континента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержания учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры; с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи.)

### 4.Цели.

**Главная цель** развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

-**развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-**формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; знание о личной гигиене, режиме дня;

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

-**обучение** основам базовых видов двигательных действий;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видам спорта в свободное время;

## 5. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.	Личностные результаты.	Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России человечества; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в классе и сообществах; целостность мировоззрения, соответствующий своему уровню развития науки и общественной практики, учитывающего формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение правильно планировать режим дня, обеспечивать оптимальные сочетания умственных, физических нагрузок и отдыха.
2.	Метапредметные результаты.	Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; умение работать индивидуально и в группе: находить правильное решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
3.	Предметные результаты.	В основной школе в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных физических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных

		возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
--	--	--

## 6.УМК.

### *Учебник:*

«Физическая культура учащихся 5-11 классов» М, «Просвещение»,2017 г.

«Физическая культура учащихся 5-11 классов» Лях В.М.

Физкультурно-оздоровительные разработки в школе Москва, «Просвещение» 2017 г.

Физкультура как система работы с учащимися спец. мед. групп / авт. – составитель А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. Волгоград.: Учитель, 2016 г.

Физическая культура: Учебное пособие. - М.: Мастерство, 2016 г. Методика обучения основным движениям на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманист. издательский центр ВЛАДОС, 2016 г.

5 класс

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения	
						План	Факт
1-7	<b>Основы знаний</b>	Вводный инструктаж по технике безопасности.  <i>Страницы истории.</i>  Зарождение Олимпийских игр древности.	Изучение теоретической части материала	История физической культуры. Олимпийские игры древности.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
		Первичный инструктаж по технике безопасности. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	Изучение теоретической части материала	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
		<i>Познай себя.</i> Росто - весовые показатели.	Изучение теоретической части материала	Физическая культура человека.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		

		Влияние физических упражнений на основные системы организма.		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
		<b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.		Режим дня и его основное содержание.			
		<b>Самоконтроль.</b> Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Изучение теоретической части материала	Оценка эффективности занятий и занятий физической культурой.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
		<b>Первая помощь при травмах.</b> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретической части материала	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
8-23	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Овладения техникой спринтерского бега.</b> Высокий старт от 10 до 15 метров. Высокий старт от 30 до 40 метров.	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Беговые упражнения.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
		Скоростной бег до 40 метров. Бег на результат 60 метров.					

	<p><b>Овладения техникой длительного бега.</b> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.</p>					
	Бег на 1000 метров					
	<p><b>Овладение техникой прыжков в длину.</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	Изучение нового материала, совершенствовани ЗУН	Прыжковые упражнения.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.					
	<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b> Метание теннисного мяча с места на дальность, отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 метров.</p>	Изучение нового материала, совершенствовани ЗУН	Метание малого мяча			
	Метание теннисного мяча с места на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м .) с расстояния 6-8 метров.					
	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности.	Изучение нового материала, совершенствовани ЗУН	Развитие выносливости	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		



		Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из различных исходных положений.	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Развитие скоростно-силовых способностей.			
		Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Развитие скоростных способностей.			
		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		Знания о физической культуре.			
		Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных.	Изучение нового материала	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			
		Подача команд; Демонстрация упражнений; Помощь в в подготовки места проведения занятий.	Изучение нового материала	Овладение организаторскими умениями.			
24-40	<b>Гимнастика</b>	<b><i>История гимнастики.</i></b> Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.	Изучение нового материала	Краткая характеристика вида спорта.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		

		<p><b>Освоение строевых упражнений.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p>	Изучение нового материала	Организующие команды и приемы.			
		<p><b>Освоение обще развивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p>	Изучение нового материала	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).			
		<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b> <u>Мальчики</u>: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) <u>Девочки</u>: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	Изучение нового материала	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)			
		<p><b>Освоение и совершенствования висов и упоров.</b> <u>Мальчики</u>: висы согнувшись и прогнувшись; <u>Девочки</u>: смешанное висы; подтягивание из виса лежа.</p>		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.			

		<b>Освоение опорных прыжков.</b> Вскок в упор присев; Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.)	Изучение нового материала	Опорные прыжки	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2 (ОРУ № 2)		
		<b>Освоение акробатических упражнений.</b> Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Изучение нового материала	Акробатические упражнения и комбинации.			
		Упражнение с гимнастической скамейкой, перекладине, гимнастическом козле.	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей.			
		Лазание по канату, гимнастической лестницы.	Изучение нового материала	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Изучение нового материала	Развитие скоростно-силовых способностей.			
		Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	Изучение нового материала	Развитие гибкости.			
		Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.	Изучение нового материала	Знания о физической культуре.			

		Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Изучение нового материала	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			
		Помощь и страховка; демонстрация упражнений.	Изучение нового материала	Овладение организаторскими умениями.			
41-51	<b>Баскетбол</b>	Первичный инструктаж. <i>История баскетбола.</i> Основные правила игры в баскетбол.	Изучение нового материала	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2 (ОРУ № 2)		
		Стойки игрока. Перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек			
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.		Освоение ловли и передачи мяча.			
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Изучение нового материала	Освоение техники ведения мяча.			

		Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	Изучение нового материала	Овладение техники бросков мяча.			
		Вырывание и выбивание мяча.	Изучение нового материала	Освоение индивидуальной техники защиты.			
		Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Изучение нового материала	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.			
		Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом	Изучение нового материала	Закрепление техники перемещений, владений мячом и развитии координационных способностей.			
		Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.	Изучение нового материала	Освоение тактики игры.			
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Изучение нового материала	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
52-67	<b>Волейбол.</b>	Первичный инструктаж по технике безопасности. <b>История волейбола.</b> Основные правила игры в волейбол.	Изучение нового материала	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3 (ОРУ № 3)		

		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.			
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Изучение нового материала	Освоение техники приема и передачи мяча.			
		Игра по упрощенным правилам мни – волейбола.	Изучение нового материала	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения.	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве)			
		Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры длительностью от 20 с.	Изучение нового материала	Развитие выносливости			
		Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Изучение нового материала	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.			

		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	Изучение нового материала	Освоение техники нижней прямой подачи.			
		Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Изучение нового материала	Освоение техники прямого нападающего удара.			
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Изучение нового материала	Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.			
		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	Изучение нового материала	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.			
		Позиционное нападение	Изучение	Освоение тактики			
		без изменения позиций игроков.	нового материала	игры.			
		Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры.	Изучение нового материала	Знание о спортивной игре.			
		Подвижные игры и игровые	Изучение	Самостоятельные занятия			

		задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	нового материала	прикладной физической подготовкой.			
		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	Изучение нового материала	Овладение организаторскими умениями.			
68-76	<b>Футбол</b>	Первичный инструктаж по технике безопасности. <i>История футбола.</i> Основные правила игры в футбол.	Изучение нового материала	Краткая характеристика вида спорта			
		Перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперед.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	Изучение нового материала	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.			
		Удары по воротам указанными способами на точность.	Изучение нового материала	Овладение техникой ударов по воротам.			
		Комбинация из основных элементов ведения мяча.	Изучение нового материала	Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.			



		Комбинация из основных элементов техники перемещений и ведения мяча.	Изучение нового материала	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.			
		Тактика свободного нападения.	Изучение нового материала	Освоение тактики игры.			
		Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового материала	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
77-88	<b>Гандбол</b>	Первичный инструктаж по технике безопасности. <i>История гандбола.</i> Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол.	Изучение нового материала	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3 (ОРУ № 3)		
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	Изучение нового материала	Освоение ловли и передач мяча.				

		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Изучение нового материала	Освоение техники ведения мяча.			
		Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Изучение нового материала	Овладение техникой бросков мяча.			
		Выбрасывание и вбивания мяча. Блокирование броска.	Изучение нового материала	Освоение индивидуальной техники защиты.			
		Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	Изучение нового материала	Совершенствование техники перемещений, владение мячом.			
		Тактика свободного нападения.	Изучение нового материала.	Освоение тактики игры.			
		Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Изучение нового материала	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
89-91	<b>Лыжная подготовка</b>	Первичный инструктаж по технике безопасности. <i>История лыжного спорта.</i> Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Изучение нового материала	Требование к технике безопасности  Краткая характеристика вида спорта.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4 (ОРУ № 4)		

		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Изучение нового материала	Освоение техники лыжных ходов.		
		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Изучение нового материала	Знания.		
92-98	<b>Плавание</b>	Первичный инструктаж по технике безопасности. Возникновение плавания.	Изучение нового материала	Требование к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта.		
		Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	Изучение нового материала	Освоение техники плавания.		
		Игры и развлечения на воде.	Изучение нового материала	Развитие выносливости.		
		Координационные упражнения на суше.	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей.		
		Названия упражнений и основные признаки техники плавания	Изучение нового материала	Знания.		

		Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	Изучение нового материала	Самостоятельные занятия.			
		Помощь в подготовке места проведения занятий.	Изучение нового материала	Овладение организаторскими способностями.			
99	<b>Рефераты и итоговые работы.</b>						
100-102	<b>Развитие двигательных способностей.</b>	<b>Основные двигательные способности.</b> Пять основных двигательных способностей.	Изучение нового материала	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
		<b>Гибкость.</b> Упражнение для рук и плечевого пояса.	Изучение нового материала	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)			
		<b>Сила.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса.					
		<b>Быстрота.</b> Упражнение для развития быстроты движений.					
		<b>Выносливость.</b> Упражнения для развития выносливости.					

		<i>Ловкость.</i> Упражнение для развития двигательной ловкости.					
<b>Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</b>	<i>Туризм.</i> Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.  История туризма в мире и в России. Пеший туризм.	Изучение нового материала	Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.  Организация и проведение пеших туристских походов.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4 (ОРУ № 4)			

