Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа «Дарование»»



УТВЕРЖДАЮ
директор АНОО
«Школа «Дарование»»
Васкевич Д.В.
Приказ от 30.08.2019 г. № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(базовый уровень)

Класс: 5

Количество часов: 68

Учитель: Потапова Олеся Владимировна

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения
- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б.

  Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.:

  «Просвещение», 2001

- Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012

Сергиев Посад, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 5 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;
- основной образовательной программы основного общего образования АНОО «Школа «Дарование»»
- Учебного плана АНОО «Школа «Дарование»» на 2019-2010 учебный год; - программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний по физической культуре.

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

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.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

6. 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.

7. Кроссовая подготовка.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основы знаний о физической культуре

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

- - приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи;
- будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

- выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед
- выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

- выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные УУД:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей,

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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,
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	39
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	9
6	Лыжная подготовка	11
7	Вариативная часть	29
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
Легкоатлетические упражнения (8 часов)				
1	Соблюдение Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1		
2	Упражнения на развитие скорости бега.	1		
3	Бег 40 м.	1		
4	Бег с преодолением малых препятствий.	1		
5	Бег по пересеченной местности.	1		
6	Прыжок в длину с разбега.	1		
7	Метание мяча на дальность.	1		
8	Толкание набивного мяча.	1		
Пионербол (8 часов)				
9	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.	1		
10	Расстановка игроков на площадке, правила перехода.	1		
11	Ловля и передача мяча.	1		
12	Розыгрыш мяча в три паса.	1		
13	Подача мяча через сетку.	1		
14	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1		
15	Нападающий удар, защита у сетки.	1		
Гимнастика (15 часов)				
16	Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
17	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1		
18	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три).	1		
19	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями	1		
20	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1		
21	Лазанье по наклонной скамейке.	1		
22	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.	1		
23	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1		
24	Подтягивание в висе на перекладине	1		
25	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа	1		
26	Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1		
27	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях1	1		
28	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением.	1		
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа .	1		
30	Наклон вперед из положения сед на полу.	1		
Гимнастика (5 часов)				
31	Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Повороты, стоя на месте.	1		
32	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1		
33	Силовые упражнения в парах.	1		

34	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1		
35	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1		
	Лыжная подготовка (12 часов)			
36	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1		
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1		
38	Одновременный бесшажный ход.	1		
39	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1		
40	Спуск со склона в средней стойке.	1		
41	Спуск со склона в низкой стойке.	1		
42	Подъем «лесенкой».	1		
43	Торможение «плугом» на равнине.	1		
44	Торможение «плугом» с пологого склона.	1		
45	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км.	1		
46	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	1		
47	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км.	1		
48	Подъем «лесенкой».	1		
	Баскетбол (3 часа)			
49	Соблюдение ТБ во время игры в Баскетбол. Правила игры.	1		
50	Основная стойка, повороты на месте.	1		
51	Передача мяча двумя руками от груди.	1		
	Легкая атлетика (8 часов)			
52	Соблюдение Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1		
53	Эстафетный бег 4х 60м	1		
54	Бег 400 м	1		
55	Метание мяча на дальность с разбега	1		
56	Метание мяча в цель.	1		
57	Прыжок в длину с места.	1		
58	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
59	Прыжки со скакалкой.	1		
	Баскетбол (9 часов)			
60	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1		
61	Передача мяча одной рукой на месте.	1		
62	Передача мяча в движении.	1		
63	Ведение мяча на месте одной рукой.	1		
64	Ведение мяча остановка по сигналу	1		
65	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.	1		
66	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1		
67	Учебная игра	1		
68	Подведение итогов. Эстафеты с мячами.	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

I Литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений. - Москва:«Просвещение», 2010
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. - М.:«Просвещение»,2006
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
4. Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006 - Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

II Спортивный инвентарь:

гимнастика с основами акробатики: перекладина престеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи.

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, бутылочки с песком, метр, свисток, стойки для прыжков в высоту.

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ленточки, кубики, мячи тряпочные.

лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, флажки.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту