**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №3 имени Ленинского комсомола»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол № 1 от 29 августа 2019 г. | УТВЕРЖДАЮ  директора школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тюрина Г.Н.  Приказ № 49 от 30 августа 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**5 класс**

**Составитель: Борисова Н.В.**

**2019-2020 учебный год**

**г. Гагарин**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, Основной образовательной программой основного общего образования школы.

**Программа, на основе которой составлена рабочая программа.** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение.

**Наименование учебника, по которому осуществляется преподавание.** Предметная линия учебников «Физическая культура 5 - 7 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, -М.: Просвещение.

Данный учебник входит в перечень учебников, который утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

**Описание места учебного предмета в учебном плане.** Программа по физической культуре для 5 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы.**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

3) 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;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

5) 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;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) 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;

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

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы.**

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мениеорганизовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работатьиндивидуально и в группе:находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы.**  В основной школе в соответствии с ФГОС ОО результаты изучения курса «физическая культура должны отражать:

1) понимание  роли и значения физической культуры  в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

2) 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 учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.

3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

4) 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 определить тренирующее действие 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.

5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные  способности и особенности, состояния 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***Выпускник 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;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 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;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник 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, 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 с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**1. Содержание учебного предмета, курса.**

**Физическая культура как область знаний**

*История и современное развитие физической культуры*

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
|  | ***Знания о физической культуре*** | В процессе уроков |
|  | ***Способы двигательной деятельности*** | В процессе урока и самостоятельных занятий |
|  | ***Физическое совершенствование*** |  |
| 1 | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2 | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленостью* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **14** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **27** |
| 2.3 | Спортивные и подвижные игры | **46** |
| 2.31 | *Баскетбол* | *18* |
| 2.32 | *Волейбол* | *18* |
| 2.33 | *Футбол* | *3* |
| 2.34 | *«Русская лапта»* | *7* |
| 2.4 | Лыжные гонки | **15** |

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Техника бега на короткие дистанции. | 1 |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Бег 30м. | 1 |  |
| 3 | Техника старта с опорой на одну руку. | 1 |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции 60м. | 1 |  |
| 5 | Бег на выносливость10-12 мин. Эстафеты, подвижные игры. | 1 |  |
| 6 | Прикладно-ориентированная подготовка. Полоса препятствий. Метание мяча с места. | 1 |  |
| 7 | Бег на выносливость. Метание мяча на дальность. Вводное тестирование. | 1 |  |
| 8 | Челночный бег – 3х10 на результат. Вводное тестирование. | 1 |  |
| 9 | Бег 1000м. с учетом времени. Вводное тестирование. Вводное тестирование. | 1 |  |
| 10 | ТБ. Техника отталкивания в прыжках. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 11 | Техника приземления в прыжках. Многоскоки. | 1 |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега -зачет. | 1 |  |
| 13 | Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивные игры. Передвижений в основной стойке. Строевые команды. | 1 |  |
| 14 | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | 1 |  |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 |  |
| 17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 |  |
| 18 | Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |  |
| 19 | Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. | 1 |  |
| 20 | Передача мяча с отскоком от пола. | 1 |  |
| 21 | Передача мяча при встречном движении. | 1 |  |
| 22 | Учебная игра. | 1 |  |
| 23 | Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения. | 1 |  |
| 24 | Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу. | 1 |  |
| 25 | Игра "Русская лапта". Ловля в сочетании с передачей мяча. | 1 |  |
| 26 | Игра «Русская лапта». Осаливания. | 1 |  |
| 27 | Игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России. | 1 |  |
| 28 | Знания о ФК. Физическое развитие человека. Физическая подготовка. | 1 |  |
| 29 | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастика. Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений. | 1 |  |
| 30 | Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |
| 31 | Строевые команды. Упражнения на развитие силы. Тест - гибкость. | 1 |  |
| 32 | Акробатика. Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. | 1 |  |
| 33 | Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно. | 1 |  |
| 34 | Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Тест -пресс. | 1 |  |
| 35 | Акробатические комбинации из 4-5 элементов. | 1 |  |
| 36 | Акробатическая комбинация. | 1 |  |
| 37 | Акробатическая комбинация по технике выполнения. | 1 |  |
| 38 | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. | 1 |  |
| 39 | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Тест - подтягивание. | 1 |  |
| 40 | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. | 1 |  |
| 41 | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. | 1 |  |
| 42 | Комбинация упражнений в равновесии. | 1 |  |
| 43 | Инструктаж Т.Б. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  |
| 44 | Передачи и приемы мяча над собой. | 1 |  |
| 45 | Передачи и приемы мяча над собой и через сетку. | 1 |  |
| 46 | Передачи и приемы мяча над собой и через сетку. | 1 |  |
| 47 | Передачи и приемы мяча. Игра в Пионербол. | 1 |  |
| 48 | Знания о ФК. Самостоятельные занятия на развитие физических качеств. | 1 |  |
| 49 | Знания о ФК. Здоровье и здоровый образ жизни.  Рациональное питание. | 1 |  |
| 50 | Инструктаж по Т.Б. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. | 1 |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |  |
| 52 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | 1 |  |
| 53 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| 55 | Передвижения с чередованием лыжных ходов. | 1 |  |
| 56 | Перешагивание на лыжах небольших препятствий. | 1 |  |
| 57 | Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. | 1 |  |
| 58 | Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. | 1 |  |
| 59 | Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. | 1 |  |
| 60 | Подъём на склон скользящим шагом. | 1 |  |
| 61 | Спуски в основной стойке с пологого склона. | 1 |  |
| 62 | Спуски в низкой стойке. | 1 |  |
| 63 | Торможение плугом со склонов. | 1 |  |
| 64 | Торможение упором с пологого склона. | 1 |  |
| 65 | Поворот упором. | 1 |  |
| 66 | Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. | 1 |  |
| 67 | Лыжный кросс. | 1 |  |
| 68 | Знания о ФК. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |  |
| 69 | Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. | 1 |  |
| 70 | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | 1 |  |
| 71 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 |  |
| 72 | Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |  |
| 73 | Передача мяча одной рукой снизу. | 1 |  |
| 74 | Передача мяча с отскоком от пола. | 1 |  |
| 75 | Передача мяча при встречном движении. | 1 |  |
| 76 | Передача мяча при встречном движении. | 1 |  |
| 77 | Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. | 1 |  |
| 78 | Учебная игра. | 1 |  |
| 79 | Бросок мяча одной от головы из опорного положения. | 1 |  |
| 80 | Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения | 1 |  |
| 81 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | 1 |  |
| 82 | Бросок мяча после ведения. | 1 |  |
| 83 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |
| 84 | Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. | 1 |  |
| 85 | Повороты с мячом на месте. | 1 |  |
| 86 | Учебная игра. | 1 |  |
| 87 | Значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, улучшения самочувствия и укрепления здоровья. | 1 |  |
| 88 | Беговые упражнения. | 1 |  |
| 89 | Беговые упражнения. Челночный бег. | 1 |  |
| 90 | Спринтерский бег. Бег 60 м. на результат. | 1 |  |
| 91 | Прикладно-ориентированная подготовка. Бег на выносливость. | 1 |  |
| 92 | Бег на выносливость. Метание малого мяча. | 1 |  |
| 93 | Кроссовый бег. Бег 1000 м. Метание малого мяча. | 1 |  |
| 94 | Метание мяча на результат. Прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 95 | Прыжок в длину с места - зачет. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 96 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | 1 |  |
| 97 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | 1 |  |
| 98 | Т.Б. Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения. | 1 |  |
| 99 | Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу. | 1 |  |
| 100 | Игра "Русская лапта". Ловля в сочетании с передачей мяча. | 1 |  |
| 101 | Игра «Русская лапта». Осаливания. | 1 |  |
| 102 | Игра «Русская лапта». | 1 |  |