

муниципальное общеобразовательное учреждение
Криушинская средняя школа
Ульяновская область город Новоульяновск

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Руководитель МО
_____/ Н.С. Штыркина /
ФИО
Протокол № 1
От « 28 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ Криушинская СШ
_____/ Н.И.
Ананичева /
ФИО
« 29 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 230
от 29 сентября 2018г.
И.о. директора
МОУ Криушинская СШ
_____/ А.Л. Астахов /
ФИО
« 29 » августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) основное общее образование, 5 класс (ФГОС)
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с
указанием классов)

Количество часов 102

Уровень базовый
(базовый,

профильный)

Учитель Владимирова Екатерина Викторовна
высшая квалификационная категория

(ФИО, квалификационная категория)

2019 - 2020 учебный год

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: 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.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность

формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

III. СТУПЕНЬ ВФСК ГТО

(возрастная группа от 11 до 12 лет) Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	14	20	7	8	14
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами

спытания (тесты) по выбору

	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя	150	160	175	140	145	165
	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о	13	20	25	13	20	25

0.	Туристский! пиход с проверкой туристских	Туристский поход на дистанцию 5 км				
оличество видов испытаний (тестов) в	10	10	10	10	10	10
оличество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для	6	7	8	6	7	8

Раздел 2.

Содержание предмета

Знания о физической культуре (**9 часов на протяжении всех уроков**).

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. (21ч)

Организуемые 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 (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.(30ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. (20ч) Передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов. Подъёмы и спуски.

Спортивные игры. (30ч.)

Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

7 (5 класс)

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Раздел 3.

Тематическое планирование

№ П/П	Дата		Тема урока	Кол- во часов
	план	факт		
1.			Инструктаж по ТБ на уроках по л/а. Правила соревнований по л/а	1
2.			Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции 30 м.	1
3.			Бег на короткие дистанции Высокий старт БЕГ 30 М.	1
4.			Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1
5.			Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1
6.			Бег на короткие дистанции. Бег 60 м.	1
7.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча в цель	1
8.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность.	1
9.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность.	1
10.			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
11.			Метание малого мяча на результат.	1
12.			Бег на средние дистанции	1

13.			Бег 1000 м	1
14.			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
15.			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
16.			Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	1
17.			Разбег и отталкивание	1
18.			Переход через планку, приземление.	1
19.			Прыжок в высоту «перешагиванием» - контроль	1
20.			История баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1
21.			Технические приёмы Ловля и передача мяча.	1
22.			Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
23.			Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
24.			Ведение мяча	1
25.			Бросок мяча.	1
26.			Бросок мяча	1
27.			Тактика свободного нападения	1
28.			Техника безопасности на уроках гимнастики. История развития гимнастики.	1
29.			Группировка, кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1
30.			Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
31.			Гимнастический мост, стойка на голове. Подъём переворотом. Вскок в упор на нижней жерди.	1
32.			Акробатическое соединение. Размахивание и соскок с брусьев.	1
33.			Акробатическое соединение. Комбинация на гимнастических брусьях	1
34.			Акробатическое соединение. Комбинация на гимнастических брусьях	1
35.			Акробатическое соединение. Лазание по канату.	1
36.			Упражнение на координацию. Лазание по канату.	1
37.			Упражнение на координацию. Лазание по канату.	1
38.			Упражнение на координацию. Лазание по канату.	1
39.			Упражнения на координацию	1
40.			Круговая тренировка	1
41.			Опорный прыжок Лазание по канату	1
42.			Опорный прыжок Лазание по канату	1
43.			Опорный прыжок. Эстафета с элементами акробатики	1
44.			Круговая тренировка	1
45.			Упр-ния с повышенной амплитудой движений	1
46.			Круговая тренировка	1
47.			Развитие силовых способностей	1

48.			Развитие координационных способностей	1
49.			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1
50.			Техника попеременного двухшажного хода.	1
51.			Техника работы рук в одновременном двухшажном ходе	1
52.			Освоение техники одновременного двухшажного хода	1
53.			Техника одновременного двухшажного хода	1
54.			Техника работы рук в одновременном бесшажном ходе.	1
55.			Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
56.			Техника одновременного бесшажного хода	1
57.			Знакомство с техникой конькового хода	1
58.			Коньковый ход, работа ног	1
59.			Коньковый ход, работа рук.	1
60.			Техника спусков со склона до 45 гр в средней стойке.	1
61.			Спуски со склона. Подъём «Елочкой»	1
62.			Спуски со склона. Подъём «Ёлочкой»	1
63.			Спуски и подъёмы. Торможение упором.	1
64.			Спуски и подъёмы. Торможение упором.	1
65.			Спуски и подъёмы. Поворот упором.	1
66.			Спуски и подъёмы. Поворот упором	1
67.			Урок-соревнование	1
68.			Урок-соревнование	1
69.			История баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1
70.			Ловля и передача мяча	1
71.			Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
72.			Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
73.			Ведение мяча на месте.	1
74.			Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
75.			Ведение мяча в движении.	1
76.			Бросок мяча	1
77.			Бросок мяча из под кольца	1
78.			Бросок мяча одной от плеча	1
79.			Вырывание и выбивание мяча	1
80.			Вырывание и выбивание мяча	1
81.			Техника владения мячом	1
82.			Техника владения мячом	1
83.			Тактика свободного нападения	1
84.			Тактика свободного нападения	1

85.			Тактика свободного нападения	1
86.			Позиционное нападение	1
87.			Позиционное нападение	1
88.			Нападение быстрым прорывом.	1
89.			Нападение быстрым прорывом.	1
90.			Взаимодействие двух игроков	1
91.			Взаимодействие двух игроков	1
92.			Правила соревнований. Бег на короткие дистанции.	1
93.			Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30м.	1
94.			Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1
95.			Бег на короткие дистанции бег 60 м.	1
96.			Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги» Метание малого мяча.	1
97.			Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги» Метание малого мяча.	1
98.			Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги» Метание малого мяча.	1
99.			Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	1
100.			Бег на средние дистанции	1
101.			Кроссовая подготовка Развитие выносливости	1
102.			Кроссовая подготовка Развитие выносливости	1