

Приложение № 9 к основной образовательной программе основного общего образования (Приказ № 304 от 01.09.2018 «О внесении изменений в основные образовательные программы МАОУ «Школа №7» КГО)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей естественно-
научного цикла № 1
Протокол № 1 от 30.08.18

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 16 от 31.08.18

Утверждено
приказом директора
МАОУ «Школа № 7» КГО
№ 246 от 31.08.18

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
5 класс
2018 – 2019 учебный год

Разработчик: **Ширяева Светлана Петровна**
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

Планируемые предметные результаты **Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 5 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

- о правилах профилактики травматизма;
- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, форме одежды;
- о правилах ведения дневника самонаблюдения.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания;
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
- выполнять упражнения с малым набивным мячом;
- выполнять прыжок через гимнастическую скамейку;
- выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в упражнениях на: гибкость, быстроту, выносливость и силу.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции).

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- 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.

На основании Указа президента РФ с 1 сентября 2014 г. проводится всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Принятие нормативов по ГТО проходит в процессе урока.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированные), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

Способы двигательной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

Волейбол. Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс-105 часов

№ урока	№ урока по разделу	Дата проведения	Тема урока	Примечание
Раздел 1		Знания о физкультуре (4ч)		
1	1.1		Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. ТБ на уроках.	
2	1.2		Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Как формировать правильную осанку.	
3	1.3		Физическая культура человека. Режим дня. Утренняя гимнастика.	
4	1.4		Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. Закаливание. Зачётные упражнения.	
Раздел 2		Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)		

5	2.1		Организация и проведение самостоятельных занятий физупражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физупражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физупражнениями.	
6	2.2		Как выбирать одежду и обувь для занятий физупражнениями. Требования безопасности и гигиены к спортодежде и обуви.	
7	2.3		Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Зачётные упражнения.	
8	2.4		Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физкультурой. Способы дозирования.	
9	2.5		Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физкультурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток).	
10	2.6		Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях(упражнения без предметов, с гимнастической палкой, стулом, гантелями). Как оценивать эффективность занятий физупражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Простейшие способы измерения ЧСС. Зачётные упражнения.	
Раздел 3				
Физическое совершенствование (95ч)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (14ч)				
11	3.1		Виды двигательной деятельности. ФОД как система занятий, направленная на укрепление здоровья.	
12	3.2		Самостоятельные занятия физкультурой с оздоровительной направленностью.	
13	3.3		Развитие гибкости. Гибкость как физическое качество.	
14	3.4		Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека.	
15	3.5		Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.	
16	3.6		Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений. Зачётные упражнения.	
17	3.7		Развитие координации движений. Координация как физическое качество.	

18	3.8		Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека.	
19	3.9		Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой.	
20	3.10		Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений. Зачётные упражнения.	
21	3.11		Формирование стройной фигуры. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физкачеств. Комплексы упражнений.	
22	3.12		Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой.	
23	3.13		Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения.	
24	3.14		Техника выполнения упражнений для глаз. Зачётные упражнения.	
Раздел 4				
Лёгкая атлетика (18ч)				
25	4.1		СОД как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья. Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. ТБ на уроках	
26	4.2		Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения.	
27	4.3		Физупражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Зачёт-1000м.	
28	4.4		Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.	
29	4.5		Физупражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.	
30	4.6		Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Зачёт-30м.	
31	4.7		Физупражнения для самостоятельного освоения бега на короткие дистанции.	
32	4.8		Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Зачёт-60м.	
33	4.9		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.	
34	4.10		Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	
35	4.11		Техника прыжка в длину с разбега способом	

			«согнув ноги».	
36	4.12		Физупражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с прямого разбега согнув ноги. Зачёт-прыжки в длину.	
37	4.13		Техника метания малого мяча с места в вертикальную не подвижную цель.	
38	4.14		Физупражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Зачётные упражнения.	
39	4.15		Физупражнения, направленно на воздействующее развитие глазомера.	
40	4.16		Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	
41	4.17		Физупражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.	
42	4.18		Обобщающий урок по лёгкой атлетике. Зачётные упражнения.	
Раздел 5 Гимнастика с основами акробатики (16ч)				
43	5.1		Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Инструктаж по правилам ТБ.	
44	5.2		Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физкачеств.	
45	5.3		Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.	
46	5.4		Физупражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Зачётные упражнения.	
47	5.5		Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.	
48	5.6		Физупражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. Зачётные упражнения.	
49	5.7		Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушагат.	
50	5.8		Физупражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушагат. Зачётные упражнения.	
51	5.9		Техника выполнения двигательных действия ритмической гимнастики.	
52	5.10		Физупражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действия ритмической	

			гимнастики. Зачётные упражнения.	
53	5.11		Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь.	
54	5.12		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	
55	5.13		Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки. Зачёт-прыжки через козла.	
56	5.14		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.	
57	5.15		Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.	
58	5.16		Обобщающий урок по разделу «Гимнастика». Зачётные упражнения.	
Раздел 6 Лыжная подготовка (21ч)				
59	6.1		Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Правила безопасного поведения во время занятий лыжным спортом.	
60	6.2		Положительное влияние занятий лыжной подготовки на укрепление здоровья и развитие физических качеств.	
61	6.3		Техника попеременного двухшажного хода.	
62	6.4		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода. Зачётные упражнения.	
63	6.5		Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	
64	6.6		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием. Зачётные упражнения.	
65	6.7		Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	
66	6.8		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Зачётные упражнения.	
67	6.9		Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»).	
68	6.10		Техника подъёма на лыжах «лесенкой».	

69	6.11		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой». Зачётные упражнения.	
70	6.12		Техника подъёма на лыжах «ёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «ёлочкой». Зачётные упражнения.	
71	6.13		Техника подъёма на лыжах «полуёлочкой».	
72	6.14		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «полуёлочкой». Зачётные упражнения.	
73	6.15		Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	
74	6.16		Техника спуска с горы в основной стойке. Физупражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.	
75	6.17		Техника спуска с горы в высокой стойке. Физупражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.	
76	6.18		Техника спуска с горы в низкой стойке. Физупражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке.	
77	6.19		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физупражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Зачётные упражнения спусков.	
78	6.20		Техника торможения «плугом». Физупражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом».	
79	6.21		Обобщающий урок по разделу «Лыжная подготовка». Зачётные упражнения.	
Раздел 7 Спортивные игры (26ч)				
80	7.1		Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физкачеств, укрепление здоровья. ТБ на уроках по играм.	
81	7.2		Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.	
82	7.3		Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	
83	7.4		Физупражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от	

			груди. Зачётные упражнения.	
84	7.5		Техника ведения баскетбольного мяча.	
85	7.6		Физупражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. Зачётные упражнения по баскетболу.	
86	7.7		Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол.	
87	7.8		Техника прямой нижней подачи.	
88	7.9		Физупражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи. Зачётные упражнения.	
89	7.10		Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	
90	7.11		Физупражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	
91	7.12		Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	
92	7.13		Физупражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Зачётные упражнения по волейболу.	
93	7.15		Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол.	
94	7.16		Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	
95	7.17		Физупражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.	
96	7.18		Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
97	7.19		Физупражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
98	7.20		Техника остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Зачётные упражнения.	
99	7.21		Физупражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внешней стороной стопы.	
100	7.22		Физупражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (футбол). Зачётные упражнения по футболу.	

101	7.23		Техника ведения баскетбольного мяча.	
102	7.24		Техника прямой нижней подачи (волейбол)	
103	7.25		Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками (волейбол)	
104	7.26		Физупражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внешней стороной стопы (футбол). Зачётные упражнения по спортивным играм.	
105	7.27		Обобщающий урок. Задание на лето.	