МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

| | |
|---|---|
| Принята: | Утверждаю: |
| на заседании | директор школы |
| педагогического совета | _____ М. А. Поползина |
| протокол № 13 | Приказ № 32 |
| от 30. 08. 2019 г | от 30. 08. 2019 г |

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для ступени основного общего образования (5 класс)
образовательная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Срок реализации: 02.09.2019-31.05.2020 гг.

Составитель: Вольшмидт С. А.
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса составлена в соответствии с ФГОС ООО на основе **нормативных документов:**

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- учебный образовательный план МБОУ «Боровская СОШ» на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе предметов, курсов, в том числе ВНД;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- авторской программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с.

ISBN 978-5-09-071177-7

**Цель обучения:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы.

Согласно учебному плану школы рабочая программа для 5 класса предусматривает обучение физической культуре в объеме из расчёта **3 ч в неделю, 102 часов в год.**

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю:, в 5 классе – 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

| | |
|---|---|
| Личностные результаты | • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;<br>• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;<br>• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;<br>• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;<br>• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;<br>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;<br>• 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;<br>• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;<br>• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;<br>• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;<br>• 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;<br>• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;<br>• 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;<br>• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. |
| 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;<br>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;<br>• 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;<br>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;<br>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;<br>• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;<br>• умение работать индивидуально и в группе: |

| | |
|---|---|
| | находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;<br>• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;<br>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. |
| Предметные результаты | • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;<br>• 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;<br>• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;<br>• 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 определять тренирующее воздействие 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; |

| | |
|---|---|
| | • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |

Содержание учебного предмета «Физическая культура» полностью совпадает с содержанием, изложенным в авторской рабочей программе для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с.

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

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 24 |
| 3 | Подвижные игры | 50 |
| 4 | Гимнастика | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 13 |
| | **Итого:** | **102** |

**Тематическое планирование учебного предмета**
**«Физическая культура» 5 класс 3 часа в неделю**

| № п/п | № урока | Тема урока | Количество часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***1. Основы знаний о физической культуре (5 часов)*** | | | |
| 1 | 1.1 | Страницы истории | 1 |
| 2 | 1.2 | Познай себя | 1 |
| 3 | 1.3 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |
| 4 | 1.4 | Самоконтроль | 1 |
| 5 | 1.5 | Первая помощь при травмах | 1 |
| ***2. Легкая атлетика (8 часов)*** | | | |
| 6 | 2.1 | Овладение техникой спринтерского бега | 1 |
| 7 | 2.2 | Овладение техникой длительного бега | 1 |
| 8 | 2.3 | Овладение техникой прыжков в длину | 1 |
| 9 | 2.4 | Овладение техникой прыжков в длину | 1 |
| 10 | 2.5 | Овладение техникой прыжка в высоту | 1 |
| 11 | 2.6 | Овладение техникой прыжка в высоту | 1 |
| 12 | 2.7 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| 13 | 2.8 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| ***3. Спортивные игры (28часов)*** | | | |
| 14 | 3.1 | История футбола. Правила ТБ | 1 |
| 15 | 3.2 | Овладение техникой передвижений и остановок | 1 |
| 16 | 3.3 | Овладение техникой поворотов и стоек | 1 |
| 17 | 3.4 | Освоение ударов по мячу | 1 |
| 18 | 3.5 | Освоение остановок мяча | 1 |
| 19 | 3.6 | Овладение техникой ударов по воротам | 1 |
| 20 | 3.7 | Закрепление техники владения мячом | 1 |
| 21 | 3.8 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 22 | 3.9 | Закрепление техники перемещений | 1 |
| 23 | 3.10 | Закрепление техники владения мячом | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 1 |
| 24 | 3.11 | Освоение тактики игры | 1 |
| 25 | 3.12 | Овладение игрой | 1 |
| 26 | 3.13 | История волейбола | 1 |
| 27 | 3.14 | Овладение техникой передвижений и остановок | 1 |
| 28 | 3.15 | Овладение техникой поворотов и стоек | 1 |
| 29 | 3.16 | Освоение техники приема и передач мяча | 1 |
| 30 | 3.17 | Овладение игрой | 1 |
| 31 | 3.18 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 32 | 3.19 | Развитие выносливости | 1 |
| 33 | 3.20 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 34 | 3.21 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 35 | 3.22 | Освоение техники нижней прямой подачи | 1 |
| 36 | 3.23 | Освоение техники прямого нападающего удара | 1 |
| 37 | 3.24 | Закрепление техники владения мячом | 1 |
| 38 | 3.25 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 39 | 3.26 | Закрепление техники перемещений | 1 |
| 40 | 3.27 | Закрепление техники владения мячом | 1 |
| 41 | 3.28 | Освоение тактики игры | 1 |
| ***4. Гимнастика (10 часов)*** | | | |
| 42 | 4.1 | История гимнастики. Правила ТБ | 1 |
| 43 | 4.2 | Освоение строевых упражнений | 1 |
| 44 | 4.3 | Освоение строевых упражнений | 1 |
| 45 | 4.4 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 1 |
| 46 | 4.5 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 1 |
| 47 | 4.6 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 |
| 48 | 4.7 | Освоение опорных прыжков | 1 |
| 49 | 4.8 | Освоение опорных прыжков | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 50 | 4.9 | Освоение акробатических упражнений | 1 |
| 51 | 4.10 | Освоение акробатических упражнений | 1 |
| ***5. Лыжная подготовка (13 часов)*** | | | |
| 52 | 5.1 | История лыжного спорта. Правила ТБ | 1 |
| 53 | 5.2 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 54 | 5.3 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 55 | 5.4 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 56 | 5.5 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 57 | 5.6 | Подъем «полуелочкой» | 1 |
| 58 | 5.7 | Подъем «полуелочкой» | 1 |
| 59 | 5.8 | Торможение «плугом» | 1 |
| 60 | 5.9 | Торможение «плугом» | 1 |
| 61 | 5.10 | Повороты переступанием | 1 |
| 62 | 5.11 | Повороты переступанием | 1 |
| 63 | 5.12 | Передвижение на лыжах 3 км | 1 |
| 64 | 5.13 | Передвижение на лыжах 3 км | 1 |
| ***3. Спортивные игры (22часа)*** | | | |
| 65 | 3.29 | История баскетбола. Правила ТБ | 1 |
| 66 | 3.30 | Овладение техникой передвижений и остановок | 1 |
| 67 | 3.31 | Овладение техникой поворотов и стоек | 1 |
| 68 | 3.32 | Освоение ловли | 1 |
| 69 | 3.33 | Освоение передач мяча | 1 |
| 70 | 3.34 | Освоение техники ведения мяча | 1 |
| 71 | 3.35 | Освоение техники бросков мяча | 1 |
| 72 | 3.36 | Освоение индивидуальной техники защиты | 1 |
| 73 | 3.37 | Закрепление техники владения мячом | 1 |
| 74 | 3.38 | Закрепление техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 75 | 3.39 | Освоение тактики игры | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 1 |
| 76 | 3.40 | Овладение игрой | 1 |
| 77 | 3.41 | История гандбола. Правила ТБ | 1 |
| 78 | 3.42 | Овладение техникой передвижений и остановок | 1 |
| 79 | 3.43 | Овладение техникой поворотов и стоек | 1 |
| 80 | 3.44 | Освоение ловли и передач мяча | 1 |
| 81 | 3.45 | Освоение техники ведения мяча | 1 |
| 82 | 3.46 | Овладение техникой бросков мяча | 1 |
| 83 | 3.47 | Освоение индивидуальной техники защиты | 1 |
| 84 | 3.48 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 85 | 3.49 | Освоение тактики игры | 1 |
| 86 | 3.50 | Овладение игрой | 1 |
| ***2. Легкая атлетика (16 часов)*** | | | |
| 87 | 2.9 | Овладение техникой спринтерского бега | 1 |
| 88 | 2.10 | Овладение техникой спринтерского бега | 1 |
| 89 | 2.11 | Овладение техникой спринтерского бега | 1 |
| 90 | 2.12 | Овладение техникой длительного бега | 1 |
| 91 | 2.13 | Овладение техникой длительного бега | 1 |
| 92 | 2.14 | Овладение техникой длительного бега | 1 |
| 93 | 2.15 | Овладение техникой прыжка в длину | 1 |
| 94 | 2.16 | Овладение техникой прыжка в длину | 1 |
| 95 | 2.17 | Овладение техникой прыжка в длину | 1 |
| 96 | 2.18 | Овладение техникой прыжка в длину | 1 |
| 97 | 2.19 | Овладение техникой прыжка в высоту | 1 |
| 98 | 2.20 | Овладение техникой прыжка в высоту | 1 |
| 99 | 2.21 | Овладение техникой прыжка в высоту | 1 |
| 100 | 2.22 | Овладение техникой прыжка в высоту | 1 |
| 101 | 2.23 | Овладение техникой метания малого мяча в | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | цель и на дальность | 1 |
| 102 | 2.14 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 1 |

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. **В.И.Лях Рабочая программа Физическая культура 5-9 классы -** М.: Просвещение, 2019 г.
2. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я.Виленский и др - М.: Просвещение, 2015 г.
3. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях - М.: Просвещение, 2019 г.
4. М.Я.Виленский Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы - М.: Просвещение, 2014 г.
5. В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы - М.: Просвещение, 2015 г.
6. В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы - М.: Просвещение, 2014 г.

## Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование | Количество |
|---|---|---|
| 1 | Мяч волейбольный | 12 |
| 2 | Мяч футбольный | 2 |
| 3 | Мяч баскетбольный | 1 |
| 4 | Палки гимнастические | 8 |
| 5 | Брусья гимнастические | 1 |
| 6 | Сеть волейбольная | 1 |
| 7 | Гантели | 6 |
| 8 | Гири | 3 |
| 9 | Конь гимнастический | 1 |
| 10 | Маты | 4 |
| 11 | Горка гимнастическая | 1 |
| 12 | Теннисный стол | 2 |
| 13 | Бадминтон | 4 |
| 14 | Мячи для метания | 5 |
| 15 | лыжи | 22 |
| 16 | Лыжные палки | 15 |
| 17 | Ботинки лыжные | 20 |

## Лист внесения изменений

| Дата по | Номера уроков, | Тема урока, | Основание для | Подпись |
|---|---|---|---|---|

| журналу, когда была сделана корректировка | которые были интегрированы | которая стала после интеграции | корректировки | преподавателя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |