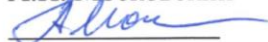


**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

**«Рассмотрено и
принято»**

Методическим
объединением
Протокол № 1
от 30.08.2019
Руководитель МО
А.Н. Московский



«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Шульгина
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1
о/д**

от 30.08.2019

Директор
М.М. Прочухаева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
5 «Г» класс**

Рабочую программу составила: *Баранов Ю.М.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

**Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета
«Физическая культура» (5 класс)**

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 5 класс, 2 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС ООО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 5-9 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г.
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 5 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none">• http://www.proschkolu.ru• http://www.uchportal.ru• http://interneturok.ru

Планируемые результаты освоения содержания курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении 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.

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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, 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, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного

материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

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 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета представлены в программе **6 класса** тремя основными учебными разделами.

«Знания о физической культуре»

соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

«Физическая культура человека»

- закаливание организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *история гимнастики, техника безопасности; организующие команды и приемы* (строевой шаг; размыкание и смыкание на месте); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *история легкой атлетики, техника безопасности; беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8-10м, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов); *контрольные упражнения*.

- лыжные гонки: *история лыжного спорта, техника безопасности; передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный

двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*(торможение «плугом», подъем «елочкой», торможение и поворот «упором»); прохождение дистанции 3, 5 км, подвижные игры, *контрольные упражнения*. В случае неблагоприятных условий (низкая температура воздуха, отсутствие снежного покрова) уроки по разделу «Лыжная подготовка» заменяются разделом «Спортивные игры» (баскетбол).

- баскетбол: *история баскетбола, техника безопасности; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком, повороты с мячом и без мяча, комбинации по технике передвижения); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча*(броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *вырывание и выбивание мяча; тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом, взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди»); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам мини-баскетбола); *контрольные упражнения*.

- волейбол: *история волейбола, техника безопасности; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *передача мяча* (передача мяча сверху двумя руками через сетку); *прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача* (с 6 м от сетки); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам); комбинации из освоенных элементов: прием, подача, передача; подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры); *контрольные упражнения*.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий)

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	5,0	5,6	5,8	5,4	5,8	5,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	200	165	145	190	155	135
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,30			5,00		
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	9	5
Силовые	Подтягивание, количество раз	7	4	1	20	11	4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
5 класс (68 ч.)

№	Раздел	Тема	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика-9ч	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1
2.		Высокий старт и бег с ускорением.	1
3.		Специальные беговые упражнения.	1
4.		Бег 30 м. Т: «Влияние физ. упражнений на основные системы организма»	1
5.		Бег на результат 60 м.	1
6.		Метание мяча.	1
7.		Развитие выносливости в беге до 10 мин.	1
8.		Бег 1000 м. Т: «Профилактика избыточного веса».	1
9.		Кросс 1 км по пересеченной местности.	1
10.	Спортивные игры-9ч	Баскетбол. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1
11.		Стойка и передвижение игрока.	1
12.		Ловля и передача мяча различными способами.	1
13.		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1

14.		Передача мяча на месте без сопротивления защитника.	1
15.		Прием и передача мяча от стены за 30 сек. (К/Т)	1
16.		Ведение мяча в низкой, высокой стойке.	1
17.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к/н)	1
18.		Баскетбольные эстафеты.	1
19.	Гимнастика- 14ч	Первичный инструктаж на рабочем месте.	1
20.		Упражнения на бревне (д). Лазание по гимнастической стенке (м).	1
21.		Наклон туловища вперед из и. п. сидя на полу (К/Н).	1
22.		Лазание по гимнастической стенке.	1
23.		Опорный прыжок вскок упор присев (м).	1
24.		Акробатическая связка (У).	1
25.		Опорный прыжок соскок прогнувшись (д). Развитие силовых качеств.	1
26.		Висы и упоры. Т.: « Первая помощь при травмах»	1
27.		Упражнения на гимнастической скамейке.	1
28.		Подтягивание (К\Н).	1
29.		Прыжки на скакалке за 1 мин. (К/т)	1
30.		Эстафеты и игры с элементами гимнастики	1
31.		Упражнения на формирование правильной осанки.	1
32-33.		Лыжная подготовка- 16ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Подъем «полуелочкой» и «елочкой».
34-35.	Скользкий шаг без палок. Т.: « Лыжный спорт».		2
36-37.	Попеременный двухшажный ход.		2
38-39.	Одновременный бесшажный ход.		2
40-41.	Преодоление бугров и впадин.		2
42-43.	Прохождение дистанции 2 км.		2
44-45.	Лыжные эстафеты.		2
46-47.	Одновременный двухшажный ход.		2
48.	Спортивные игры- 10ч	Повторный инструктаж на рабочем месте.	1
49.		Стойки баскетболиста, остановка прыжком.	1
50.		Ловля и передача в парах, в тройках на месте	1

51.		Ловля и передача в парах, в тройках в движении.	1
52.		Ведение змейкой правой и левой рукой.	1
53.		Баскетбольные эстафеты.	1
54.		Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	1
55.		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1
56.		Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
57.		Броски в кольцо. Т. «Режим питания».	1
58.	Легкая атлетика- 10ч	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
59.		Повторный инструктаж на рабочем месте. Т.: « Упражнения для зрения».	1
60		Прыжки в длину с места.	1
61		Бросок набивного мяча (1 кг) сидя ноги врозь.	1
62		Прыжки на скакалке за 1 мин.	1
63		Челночный бег 3x10 м.	1
64		Бег 30 м. Т. «Слагаемые здорового образа жизни»	1
65		Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега	1
66		Метание мяча на дальность. Длительный бег до 10 мин.	1
67		Бег 1000 м.	1
68		Комбинированная полоса препятствия. Подведение итогов года.	1