

Управление образования Администрации Аксайского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Аксайского района
Грушевская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Грушевской ООШ
Н.Б. Горленкова
Приказ от 31.08.2020г. № 143-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре.

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) основное общее образование – 5а класс

Количество часов: 70

Учитель: Яковкина Анна Валентиновна

(ФИО)

Программа составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Учебным планом МБОУ Грушевской ООШ на 2020-2021 учебный год;
- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ Грушевской ООШ

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Для реализации содержания рабочей программы по физической культуре используется УМК:

1.1.2.8.1.1.1 Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 – 7 АО "Издательство "Просвещение"
<http://catalog.prosv.ru/item/2>

Предмет физическая культура является обязательным для изучения, входит в инвариантную часть учебного плана. В соответствии с учебным планом курс физической культуры рассчитан на *70 часов в год- 2 час в неделю.*

Из них: контрольных уроков – 13.

II. Планируемые результаты освоения конкретного учебного курса, дисциплины – физическая культура.

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

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятия красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Предметные результаты:

- знание по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- 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;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

III. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий и основных видов учебной деятельности.

Наименование разделов и его содержание.	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Входная диагностика -5ч. Итоговая диагностика – 4ч. ОРУ. Бег -30м, прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой (д). Бег 1000м.	Фронтальная работа: практикум. Групповая: групповое занятие.	
Спринтерский бег, эстафетный бег – 3 ч ОРУ. Высокий старт (10-15 м). Бег с ускорением (30- 40м), (50-60м). Бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Фронтальная работа: практикум. Групповая: групповое занятие, контрольный урок.	Овладение техникой спринтерского бега.
Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча – 10 ч. ОРУ. Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Обучение подбора разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель (1Х1) 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фронтальная работа: практикум. групповая: групповое занятие, контрольный урок.	Овладение техники прыжка в длину, метания мяча в цель на дальность.
Бег на средние дистанции -5 ч. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	Фронтальная работа: практикум. групповая: групповое занятие.	Овладение техникой длительного бега.
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий-4 ч.	Фронтальная работа: Практикум.	Овладение техникой кроссового бега.

ОРУ. Равномерный бег (10 -17 мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры.		
Висы. Строевые упражнения-5 ч. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	Фронтальная работа: Практикум. групповая: групповое занятие, контрольный урок.	Освоение строевых упражнений. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров.
Опорный прыжок. Строевые упражнения-8ч. ОРУ. Перестроение из колонны по два, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры.	Фронтальная работа: Практикум. групповая: групповое занятие, контрольный урок.	Освоение строевых упражнений. Освоение опорных прыжков.
Акробатика. - 7 ч. ОРУ. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. Подвижные игры.	Фронтальная работа: практикум групповая: групповое занятие, контрольный урок.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.
Баскетбол – 19 ч. Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча с изменением скорости. Броски двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение, без изменения позиции игроков. Броски двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Броски двумя руками от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Фронтальная работа: Практикум. групповая: групповое занятие, контрольный урок.	

**IV. Календарно-тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения темы
	Первая четверть	18 часов	
	Входная диагностика	5ч.	
1	Входная диагностика. Бег -30м, прыжок в длину с места.	1	3.09
2	Входная диагностика. Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой (д).	1	4.09
3	Входная диагностика. Бег 1000м. Развитие скоростных качеств.	1	10.09
4	Входная диагностика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег (3-10 м).	1	11.09
5	Входная диагностика. Подтягивание туловища из положения лёжа за 1 минуту.	1	17.09
	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3 ч.	
6	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег с ускорением (30- 40м).	1	18.09
7	Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	24.09
8	<u>Контрольный урок № 1. Спринтерский бег, эстафетный бег.</u>	1	25.09
	Прыжок в длину способом «согнув колени». Метание малого мяча.	6 ч.	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ОРУ. Обучение отталкиванию в прыжке в длину.	1	1.10
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Обучение подбора разбега. ОРУ.	1	2.10
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Приземление. ОРУ.	1	8.10
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель 5-6 м.	1	9.10
13	<u>Контрольный урок № 2. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</u>	1	15.10
14	<u>Контрольный урок № 3. Метание малого мяча.</u>	1	16.10
	Бег на средние дистанции.	4 ч.	
15	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.	1	22.10
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (4 мин).	1	23.10
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (5 мин).	1	29.10
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (6 мин).	1	30.11
	Вторая четверть	14 часов	
	Акробатика. Строевые упражнения.	7 ч.	
19	Акробатика. ОРУ. Строевой шаг. Кувырок вперед.	1	12.11
20	Акробатика. ОРУ. Строевой шаг. Кувырок вперед.	1	13.11
21	Акробатика. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	19.11
22	Акробатика. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	20.11
23	<u>Контрольный урок № 6. Акробатика.</u>	1	26.11

24	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Эстафеты.	1	27.11
25	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Эстафеты.	1	3.12
	Висы. Строевые упражнения.	5 ч.	
26	Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	4.12
27	Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	10.12
28	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	11.12
29	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	17.12
30	Контрольный урок № 4. Висы. Строевые упражнения.	1	18.12
	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	9 ч.	
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	24.12
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	25.12
	Третья четверть.	19 часов.	
33	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры.	1	14.01
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры.	1	15.01
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры.		21.01
36	Построение. Перестроение. Марширование под песню.	1	22.01
37	Построение. Перестроение. Марширование под песню.	1	28.01
38	Построение. Перестроение. Марширование под песню.	1	29.01
39	Контрольный урок № 5. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	4.02
	Баскетбол.	19 ч.	
40	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком.	1	5.02
41	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	11.02
42	Контрольный урок № 7. Баскетбол. Стойка и передвижение. Ведение мяча на месте.	1	12.02
43	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	18.02
44	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	1	19.02
45	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом.	1	25.02
46	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	1	26.02
47	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	1	4.03
48	Контрольный урок № 8. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	1	5.03
49	Баскетбол. Броски двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1	11.03
50	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	12.03
51	Баскетбол. Позиционное нападение.	1	18.03
	Четвёртая четверть	18 часов	
52	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	19.03
53	Контрольный урок № 9. Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	01.04
54	Баскетбол. Броски двумя руками от головы в движении.	1	02.04

55	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	08.04
56	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	09.04
57	Контрольный урок. № 10. Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	15.04
58	Контрольный урок. № 11. Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении	1	16.04
	Бег по пересеченной местности.	4 ч.	
59	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1	22.04
60	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (6 мин).	1	23.04
61	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (10-15 м); Бег с ускорением (30- 40м).	1	29.04
62	Контрольный урок. № 12. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	30.04
	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	4 ч.	
63	Прыжок в длину с места. Подбор разбега и отталкивание.	1	06.05
64	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Подбор разбега и отталкивание.	1	07.05
65	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Приземление.	1	13.05
66	Контрольный урок. № 13. Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1	14.05
	Итоговая диагностика.	3 ч.	
67	Итоговая диагностика. Бег 1000 м. Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой (д).	1	20.05
68	Итоговая диагностика. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	21.05
69	Итоговая диагностика. Челночный бег 3*10 метров.	1	27.05
70	Итоговая диагностика. Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой (д).	1	28.05

РАССМОТРЕНО

Протокол № 1 от « 21 » августа
Заседания методического
объединения учителей

МБОУ Грушевской ООШ
Руководитель ШМО

_____ Коваленко Л. А. ____/

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ Куцарь Н.Л.

« ____ » _____ 2020 год

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от 21 августа 2020
заседания методического совета
МБОУ Грушевской ООШ
Председатель методсовета

_____ (Куцарь Н. Л.)

V. Лист корректировки рабочей программы.

№ п/п	Дата (ы)	Причина корректировки	Кол-во часов	Действия по выполнению программы	Дата записи, роспись
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					