



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/11 Директор  Вахрушева Н. Ю.
---	--	--



**Рабочая программа**  
по Физической культуре  
класс 5

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,  
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной

области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

9. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) 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;

- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

10. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

**Предметные** результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) 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)";

## 2. Содержание учебного предмета, курса

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Спортивные игры	30
2	Гимнастика акробатика <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	21
3	Лыжная подготовка <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	24
4	Легкая атлетика <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	27
Итого		102

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.
2	Гимнастика акробатика	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы, подтягивания, комбинации на перекладине, опорный прыжок, строевые упражнения, прыжки со скакалкой, броски набивного

		<b>мяча. Сдача нормативов ГТО</b>
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, одновременный бесшажный, душажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах. <b>Сдача нормативов ГТО</b>
4	Легкая атлетика	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции, Бег 60 метров, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Бег на средние дистанции, прыжки в высоту способом перешагивания. Кроссовая подготовка. Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта <b>Сдача нормативов ГТО</b>

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

№ п/п	Наименование разделов	Учебные часы	Практические часы	Основные виды деятельности учащихся
1	Спортивные игры	30	30	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча Остановка двумя шагами и прыжком учебные игры 3х3, 4х4,
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы строевые упражнения <b>Сдача нормативов ГТО</b>
3	Лыжная подготовка	24	24	Одновременный бесшажный, душажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. <b>Сдача нормативов ГТО</b>
4	Легкая атлетика	27	27	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, <b>Сдача нормативов ГТО</b>
6	Теория	В процессе урока	–	–
	Итого:	102	102	-

№ Урока	Тема урока
<b>1 четверть</b>	
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	
1	Высокий старт, развитие скоростных качеств.
2	Стартовый разгон, специальные беговые упражнения
3	Стартовый разгон, специальные беговые упражнения
4	Бег на короткие дистанции, Эстафеты
5	Бег 60 метров
6	Прыжок в длину с места
7	Прыжок в длину с места
8	Прыжок в длину с места <b>Сдача нормативов ГТО</b>
9	Метание малого мяча на дальность
10	Метание малого мяча на дальность
11	Метание малого мяча Бег на средние дистанции
12	Метание малого мяча Бег на средние дистанции <b>Сдача нормативов ГТО</b>
<b>Спортивные игры 15 часов</b>	
13	Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте
14	Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте
15	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.
16	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча на месте
17	Стойки и повороты. Ведение мяча на месте
18	Стойки и повороты. Ведение мяча на месте
19	Передача мяча на месте, Игра в мини-баскетбол.
20	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
21	Броски мяча одной и двумя руками. Игра в мини-баскетбол.
22	Броски мяча одной и двумя руками. Игра в мини-баскетбол.
23	Ведение мяча с изменением скорости.
24	Ведения мяча с изменением направления движения
25	Ведения мяча с изменением направления движения
26	Броски мяча в кольцо снизу(справа, слева, середины)
27	Броски мяча в кольцо снизу(справа, слева, середины)



<b>2 четверть</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики -21 час</b>	
28	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
29	Круговая тренировка, игровые упражнения на внимание
30	Кувырок вперед с места и с трех шагов
31	Кувырок назад и вперед
32	Стойка на лопатках
33	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках
34	«Мост» из положения, лежа на спине
35	Комбинация из освоенных элементов
36	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
37	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).
38	Опорный прыжок через гимнастического козла
39	Круговая тренировка
40	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.
41	Упражнения в равновесии ходьба на носках поворот
42	Прыжки в скакалку в тройках
43	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек
44	Лазанье по канату в два приема
45	Лазанье по канату в два приема
46	Броски набивного мяча от плеча, из за головы
47	Броски набивного мяча от плеча, из за головы
48	Броски набивного мяча от плеча, из за головы <b>Сдача нормативов ГТО</b>
<b>3 четверть</b>	
<b>Лыжная подготовка – 24часов</b>	
49	Одновременный бесшажный ход
50	Одновременный бесшажный ход
51	Одновременный двушажный ход
52	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег
53	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег
54	Попеременный двушажный ход
55	Повороты переступанием вокруг носков, пяток
56	Повороты переступанием вокруг носков, пяток
57	Спуски и подъемы на небольших склонах
58	Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой
59	Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой
60	Подъема «елочкой».Торможение «плугом»

61	Подъема «елочкой».Торможение «плугом»
62	Подъема «елочкой».Торможение «плугом»
63	Спуски в низкой стойке
64	Спуски в низкой стойке
65	Спуски в средней стойке
66	Спуски в средней стойке
67	Прохождение дистанции 1 – 1.5 км. Сдача нормативов ГТО
68	Лыжные гонки 1 - 2км.
69	Игры на лыжах
70	Игры на лыжах
71	Лыжная эстафета.
72	Соревнования на дистанцию 1 км. Сдача нормативов ГТО
<b>Спортивные игры –6 часов</b>	
73	Стойки и перемещения
74	Ловля и передача мяча от груди на месте
75	Ловля и передача мяча от груди на месте
76	Ведение мяча с изменением скорости.
77	Броски мяча в кольцо по зонам.
78	Броски мяча в кольцо по зонам.
<b>4 четверть</b>	
<b>Легкая атлетика –6 часов</b>	
79	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания» Сдача нормативов ГТО
82	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
83	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
84	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
<b>Спортивные игры - 9 часов</b>	
85	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
86	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.
87	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.
88	Учебно–тренировочная игра 3х 3
89	Учебно-тренировочная игра 4 х 4
90	Учебно-тренировочная игра 4 х 4
91	Игра в мини-баскетбол.
92	Бросок мяча в кольцо с двух шагов
93	Бросок мяча в кольцо с двух шагов

<b>Легкая атлетика 9 часов</b>	
94	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м
95	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м
96	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя <b>Сдача нормативов ГТО</b>
97	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места
98	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине
99	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега
100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов
101	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов <b>Сдача нормативов ГТО</b>
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.