**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа» - «Верхнеаремзянская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета школы  Протокол от «30» августа 2019 г. №1 | СОГЛАСОВАНО:  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_ Исакова А.И. | УТВЕРЖДЕНО:  приказом директора школы  от «30» августа 2019 г. № 62 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 5 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС CОО

Составитель

программы: учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Махиянов Артем Адгамович

с. Верхние Аремзяны

*2019 г*

**Планируемые результаты**

Планируемые результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

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)

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений

Ученик научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры - в процессе уроков**

*Олимпийские игры древности.* *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия) - в процессе уроков**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | | **Количество часов** | |
|  | |
| 1  2  3  4  5  6  7 | **Знания о физической культуре**  Организационно методические требования на уроках физической культуры. Физические качества.  Частота сердечных сокращений, способы ее измерения  Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня.  Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Коррекция осанки и телосложения  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом  Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. | | 7 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16 | **Легкая атлетика**  **Теория**: Исторические этапы развития физической культуры Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3×10 м. Техника метания мешочка на дальность.  **Теория**: Основы здорового образа жизни, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек Тестирование метания мешочка на дальность.  Техника прыжкав длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.  Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий.  Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед.  **Теория**: термины в физической культуре. Контрольный урок по прыжкам в высоту.  Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах.  **Теория**: Профилактики травматизма .Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.  Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы).  **Теория:** Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями Тестирование метания малого мяча на точность.  **Теория:** Комплекс физических упражнений. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  **Теория:** Планирование и дозировка физических упражнений. Тестирование челночного бега 3×10 м.  Контрольный урок по прыжкам в высоту  **Теория:** Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма. Бег на 1000 м | | 16 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15 | **Гимнастика с элементами акробатики**  Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя.  ОРУ.Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.  **Теория:** *возрождения Олимпийских игр и* р*оль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения* Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  **Теория:** Символика и ритуал Олимпийских игр. Тестирование виса на время. Кувырок вперед.  **Теория:** *Исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.*Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега.  Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках мост. Круговая тренировка.  **Теория:** *Признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.* Стойка на голове. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.  Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине .  Переворот назад и вперед на перекладине. Комбинация на перекладине.  ***Теория:****Контроль динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности*. Лазанье по канату и круговая тренировка...  Круговая тренировка. Тестирование виса на время.  Тестирование наклона вперед из положения стоя  Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | | 15 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13 | **Лыжная подготовка**  Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.  Повороты переступанием на лыжах без палок.  Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.  **Теория:** Польза банных процедур и массажа Торможение падением на лыжах с палками.  Прохождение дистанции 1 км на лыжах.  Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.  Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.  Подъем на склон «елочкой».  Передвижение на лыжах змейкой.  Подвижная игра на лыжах «Накаты».  Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.  Спуски и торможения на лыжах с пологого склона  Контрольный урок по лыжной подготовке | | 13 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  20  21  22 | | **Спортивные игры**  История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения. Правила игры в волейбол.  Развитие координационных способностей  **Теория:** Судейство игры в волейбол Круговая силовая тренировка  Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук  Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы  Скоростно-силовая работа с утяжелениями  Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками  Подача мяча. Игра по упрощенным правилам  История баскетбола. Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Правила игры в баскетбол.  Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.  **Теория:** Судейство игры в Баскетбол. Баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию  Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.  Совершенствование в баскетболе: ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением.  Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров.  **Теория:** Судейство игры в футбол. История футбола. Обучения ведения футбольного мяча змейкой. Правила игры в футбол.  Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу  Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий.  *Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.  История развития национальной игры «Русская лапта» Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.  Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)  Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Овладение групповыми взаимодействиями | | 21 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30 | **ГТО**  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер.  Силовая тренировка. Комплекс упражнений с гантелями.  ОФП. Комплекс упражнений с гантелями  Бег на короткую дистанцию. Эстафета  Бег на среднею дистанцию. Эстафета  ОФП. Комплекс упражнений с гантелями  Бег равномерный. Игры на выбор  Круговая тренировка.Комплекс специальных упражнений  Прохождение дистанции на лыжах 2 км  Прохождение дистанции на лыжах 1 км  Прохождение дистанции на лыжах 1 км  Прохождение дистанции на лыжах 2 км  Прохождение дистанции на лыжах 3 км  Прохождение дистанции на лыжах 3 км  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  Силовая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  ОФП. Подтягивание, Отжимания на брусьях, Отжимания от пола, Подъём ног в висе на перекладине  Бег на короткую дистанцию. Эстафета  Бег на среднею дистанцию. Эстафета  ОФП. Подтягивание, Отжимания на брусьях, Отжимания от пола, Подъём ног в висе на перекладине  Бег равномерный. Игры на выбор  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  Кроссфит. Игры на выбор  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  Бег на короткую дистанцию  Бег на среднею дистанцию  ОФП. Подтягивание, Отжимания на брусьях, Отжимания от пола, Подъём ног в висе на перекладине  Бег равномерный. Эстафета  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  ОФП. Подтягивание, Отжимания на брусьях, Отжимания от пола, Подъём ног в висе на перекладине | | 30 | |
| Итого за 1 четверть | | | 24 | |
| Итого за 2 четверть | | | 24 | |
| Итого за 3 четверть | | | 30 | |
| Итого за 4 четверть | | | 24 | |
| **Итого:** | | | **102** | |