

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 Г. КОНАКОВО ТВЕРСКОЙ  
ОБЛАСТИ

«Согласовано»

на ШМО учителей

физической культуры

Протокол №1 от 21.08.2018 г.

Руководитель ШМО Елизарова М.Г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №8 г.  
Конаково

\_\_\_\_\_ Н.П.Крапивина

Приказ № 129-ув от 22.08.2018 г.

**Рабочая программа**

по физической культуре

для базового уровня

ФГОС ООО

5 класс

МБОУ СОШ №8 г. Конаково

2018-2019 учебный год

Кушелев Е.С.

учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения - М.: Просвещение, 2015 год;
- Примерной программой по физической культуре. 5-9 классы. - М: Просвещение, 2015 год;
- «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» /В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 год;

При составлении программы использовался следующий УМК:

«Физическая культура. 5-7 классы»: учебник для общеобразоват. организаций/ под редакцией М.Я.Виленского.-4 изд.- М. : Просвещение, 2015 год.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 6 классе отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

Корректировка содержания рабочей программы произведена в связи с отсутствием необходимого материально-технического обеспечения (отсутствие ямы для прыжка в длину с разбега, отсутствие мишеней для метания в цель, отсутствие необходимого количества мячей на класс, отсутствие гимнастических снарядов). В связи с этим добавлены часы на изучение раздела «Спортивные игры», «Легкая атлетика».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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.

**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** 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**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 трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**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 коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**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.

**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, накоплении 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 передвижений;
- 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.

**СОДЕРЖАНИЕ  
предмета физической культуры**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	54
3.	Спортивные игры	15
4.	Гимнастика с элементами акробатики	21
5.	Лыжная подготовка	12
	<b>Всего:</b>	<b>102 ч.</b>

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки  
( в процессе уроков)**

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

*Социально-психологические основы.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

*Приемы закаливания.* Солнечные ванны. Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

### ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### ***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **Практическая часть**

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

**Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### Легкая атлетика.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### Лыжная подготовка.

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы «елочкой»;** торможение «упором»; **Спуски** в основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (III ступень).

Тематическое планирование уроков физической культуры

5 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
	<b>Легкая атлетика</b>	24 ч.		
1.	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1		
2.	Бег на короткие и средние дистанции.	1		
3.	Бег со средней скоростью. Прыжковые упражнения.	1		
4.	Бег с изменением скорости. Прыжок с длину с места.	1		
5.	Бег на выносливость. Прыжок в длину с места.	1		
6.	Бег с ускорением. Тестирование прыжка в длину с места.	1		
7.	Техника низкого старта.	1		
8.	Бег на результат на 60 м.	1		
9.	Бег с препятствиями.	1		
10.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1		
11.	Эстафетный бег.	1		
12.	Встречная эстафета.	1		
13.	Бег на 1000 м.	1		
14-16	Бросок набивного мяча.	3		
17.	Метание малого мяча с места.	1		
18.	Метание малого мяча в коридор 5-6 м.	1		
19.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1		
20.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены.	1		
21.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
22.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
23.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1		
24.	Подвижные игры.	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	23 ч.		
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	1		
26.	Способы передвижения по гимнастической стенке.	1		
27.	Висы и упоры.	1		
28.	Подтягивание на низкой (дев) и высокой (мал) перекладине.	1		
29-31	Упражнения на равновесие. Опорный прыжок.	3		
32	Контроль выполнения опорного прыжка.	1		
33-35	Акробатические упражнения.	3		
36	Контроль выполнения акробатической комбинации.	1		
41-43	Лазанье по канату.	3		

44	Круговая тренировка.	1		
45	Преодоление полосы препятствий.	1		
46	Спортивная эстафета с элементами акробатики.	1		
47	Подвижные игры	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12 ч.</b>		
48.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые и порядковые упражнения на лыжах.	1		
49.	Попеременный двухшажный ход.	1		
50.	Одновременный двухшажный ход.	1		
51.	Подъём «полуёлочкой».	1		
52.	Торможение «упором», «плугом».	1		
53.	Техника обгона. Прохождение поворотов.	1		
54.	Прохождение дистанции до 2 км.	1		
55.	Командная эстафета на лыжах.	1		
56.	Спуски, подъемы, торможение, повороты на лыжах.	1		
57.	Контроль прохождения дистанции 3 км.	1		
58.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности.	1		
59.	Встречная эстафета на лыжах.	1		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>		
60.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижение игрока по площадке.	1		
61.	Стойка баскетболиста. Перемещение приставными шагами.	1		
62.	Перемещение в защитной стойке. Повороты с мячом.	1		
63.	Ведение мяча на месте.	1		
64.	Ведение мяча в движении.	1		
65.	Различные способы ведения мяча.	1		
66.	Бросок мяча одной рукой от плеча справа и слева от кольца.	1		
67.	Упражнения в парах с мячом.	1		
68.	Правила баскетбола. Игра 1x1 с ведением.	1		
69.	Техника персональной опеки.	1		
70-71	Техника защитных и нападающих действий.	2		
72.	Остановка в два шага.	1		
73.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
74-75	Учебная игра в баскетбол.	2		
76.	Спортивная эстафета с мячами.	1		
77.	Круговая тренировка.	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25 ч</b>		
78.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.			
79.	Разновидности бега.			
80.	Равномерный бег. Бег с ускорением.	1		
81-84		1		

	Прыжки в высоту.	1		
		4		
85.				
86.	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.			
87.	Бег 500 м со сменой лидера. Прыжки со скакалкой.	1		
88.	Бег с низкого старта. Прыжки со скакалкой.	1		
89.	Стартовый разбег. Прыжки со скакалкой.	1		
90.	Учет выполнения прыжков со скакалкой за 1 мин.	1		
91.	Челночный бег 3x10 м.	1		
92.	Метание мяча в вертикальную цель.	1		
93-94	Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
	Метание мяча на дальность.	1		
95.		2		
96.	Метание мяча по коридору шириной 5-6 м.			
97-98	Тройной прыжок с места.	1		
	Промежуточная аттестация.	1		
99.		2		
100.	Бег на 1000 м.			
101.	Резерв. Круговая тренировка.	1		
102.	Резерв. Преодоление полосы препятствий.	1		
	Резерв. Командная легкоатлетическая эстафета.	1		
		1		