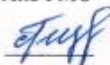


ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я.  
ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
/ФИЛИАЛ МБОУ «СЕЩИНСКАЯ СОШ ИМ. К.Я. ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/  
242741 Брянская область, Дубровский район, с.Алешня, ул. Школьная д.6  
ОКПО 478801.03, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/321001001  
E-mail:aleschny@mail.ru. Тел./Факс: 8-48332-9-52-29

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
районного МО  
учителей физической  
культуры

Протокол № 1  
от « ..... », .2019г.  
Руководитель РМО



«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала  
МБОУ «Сещинская  
СОШ им. К.Я. Поварова»

 Алешинской ООШ  
Ковальская С.П.  
29.08.2019 г.

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического  
совета

филиала МБОУ  
«Сещинская СОШ  
им. К.Я. Поварова»  
Алешинской ООШ

Протокол № 1  
от 29.08.19

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 26-од  
от 30.08.2019 г.

Директор  
МБОУ «Сещинская СОШ  
им. К.Я. Поварова»  
Романов С.В.



Рабочая программа предмета  
**« Физическая культура »**  
для 5 класса  
филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»  
Алешинской ООШ  
на 2019-2020 учебный год.

Составитель :  
Учитель физической культуры  
Авдеев Э.В.

с. Алешня 2019г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2019-2020 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № 28) на основании Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» //Примерная основная образовательная программа основного общего образования(протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).-

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. Физическая культура:5-7класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.].-; 2-е изд., испр. и доп.-М.: Вентана- Граф, 2015.
2. авторская программа«Физическая культура: 5-9 классы / [Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.].-М: Вентана-Граф, 2014.

Рабочая программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения** учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для учащихся 5-7 и 8-9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** освоения предмета

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма . уважения 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 долгом перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов , а также на основе формирования уважительного отношения к труду , развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения , соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики , учитывающего социальное . культурное . языковое . духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных , этнокультурных , социальных и экономических особенностей;

- 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;
- 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты освоения предмета**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные результаты освоения предмета:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системной знаний и физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

- 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;
- 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;
- 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.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Раздел 1 Знание о физической культуре (1 час.)**

Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.

#### **Раздел 2 Организация здорового образа жизни.(1 час.)**

Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений , частота дыхания ; масса и длина тела , их отношение. Резервы здоровья.

### **Раздел 3 Планирование занятий физической культурой (1 час.)**

Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.

### **Раздел 4 Физкультурно - оздоровительная деятельность (2 час.)**

Утренняя гигиеническая гимнастика: Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Физкультминутки: Цель выполнения физкультминуткой. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук , глаз , общего мышечного утомления , нервного напряжения.

### **Раздел 5 Спортивно- оздоровительная деятельность (65часов.)**

**Гимнастика с основами акробатики(18час.):** Организующие команды и приёмы ( построение в одну , две , три шеренги , построение в одну , две , три колонны , перестроение из одной шеренги в две и три , строевые команды , передвижением строем . размыкание и смыкание строя.) Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев , перекат назад , кувырок вперёд в группировка ; стойка на лопатках. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах ( лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног ,расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись , сгибание и разгибание рук в висе.)

**Лёгкая атлетика(20час.):** Беговые упражнения ( на выносливость (до 1км), на короткие дистанции 10-60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты ; низкий и высокий старт).Прыжковые упражнения ( в длину» способом согнув ноги» ).Метание малого мяча ( в горизонтальную мишень , в вертикальную мишень , на дальность)

**Лыжные гонки(12 час.):** ТБ при проведении соревнований и занятий. Подбор лыжного инвентаря.

Техника передвижения на лыжах. Техника поворотов на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка»

**Спортивные игры(15час.):**Футбол. Техника игры ( удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой; ведение мяча)

### Тематическое планирование

№ п\п	№ в теме	Дата По плану	Дата По факту	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
				<b>1. Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	
				<b>2. Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	
				<b>3. Планирование занятий физической культурой</b>	<b>1</b>	
				<b>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	
				<b>5. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>65</b>	
				<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>	
1.	5.1			Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий старт до 10-15м., бег с ускорением.	1	
2.	2.1			Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.	1	
3.	5.2			Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Развитие выносливости.	1	
4.	5.3			Контрольный норматив 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	



5.	5.4			Повторение кросса 1000м. Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги»	1	
6.	5.5			Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги» Совершенствование бега до 1000м.	1	
7.	5.6			Обучение метанию малого мяча в горизонтальную мишень Развитие выносливости.	1	
8.	5.7			Повторение метания малого мяча в цель. Развитие координации движений.	1	
9.	5.8			Контрольный норматив, прыжок в длину способом «согнув ноги» Повторение кросса 1000м.	1	
10.	5.9			Совершенствование метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, кросс 1000м.	1	
11.	5.10			Повторение челночного бега 3x10м. Контрольный норматив, метание малого мяча в цель.	1	
				<b>Футбол</b>	<b>5</b>	
12.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.. Правила игры в футбол.	1	
13.	5.2			Обучение техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы)	1	
14.	5.3			Повторение удара внешней и внутренней стороны стопы. Развитие выносливости.	1	
15.	5.4			Обучение техники игры внутренней частью подъёма стопы.	1	
16.	5.5			Совершенствование удара внешней и внутренней стопы. Контрольный норматив Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
				<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>13</b>	

17.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Обучение строевым приёмам на месте размыкание и смыкание, перестроения.	1	
18.	5.2			Обучение перекату вперёд в упор присев. Правила страховки и само страховки.	1	
19.	5.3			Обучение кувырку вперёд в группировке и кувырку назад.	1	
20.	5.4			Совершенствование строевых приёмов на месте размыкание и смыкание, перестроение.	1	
21.	4.1			Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила выполнения	1	
22.	5.5			Повторение кувырка вперёд в упор присев .Развитие гибкости.	1	
23.	5.6			Обучение стойке на лопатках. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1	
24.	5.7			Совершенствование стойке на лопатках .Контрольный норматив строевых приемов на месте ,смыкание и размыкание.	1	
25.	5.8			Контрольный норматив , кувырок вперёд и назад в группировке . Контрольный норматив, прыжки со скакалкой.	1	
26.	5.9			Обучение лазанию по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.	1	
27.	5.10			Совершенствование кувырка вперёд в упор присев. Развитие гибкости.	1	
28.	5.11			Совершенствование лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.	1	
29.	5.12			Контрольный норматив, лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом. Развитие прыгучести	1	
30.	5.13			Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с различными положениями	1	

				рук и ног.		
31.	1.1			Виды состязаний в древности. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	1	
				<b>Лыжные гонки</b>	<b>12</b>	
32.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение попеременно 2-х шажному ходу.	1	
33.	5.2			Обучение одновременно одношажному ходу. Повторение попеременно 2-х шажного хода.	1	
34.	5.3			Обучение одновременно одношажному ходу. Совершенствование попеременно 2-х шажного хода.	1	
35.	5.4			Совершенствование попеременно 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1	
36.	3.1			Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой	1	
37.	5.5			Контрольный норматив, попеременно 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1	
38.	5.6			Обучение подъём в гору «полу ёлочкой». Развитие выносливости.	1	
39.	5.7			Контрольный норматив, одновременно одношажного хода Бег на лыжах.	1	
40.	5.8			Контрольный норматив, подъёма в гору «полу ёлочкой». Игры и эстафеты.	1	
41.	5.9			Бег на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1	
42.	5.10			Повторение подъёма в гору «полу ёлочкой» Контрольный норматив, бег на лыжах до 1 км.	1	
43.	5.11			Правила соревнований по лыжной подготовке. Повторение одновременно бесшажного	1	

				хода.		
44.	5.12			Бег на лыжах 1 км. Развитие выносливости.	1	
	.			<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>	
45.	5.1			Совершенствование упражнений и комбинации на гимнастической скамейке.	1	
46.	5.2			Контрольный норматив ,сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .Развитие прыгучести	1	
47.	5.3			Повторение строевых приёмов и команд. Повторения кувырка вперёд и назад.	1	
48.	5.4			Повторение вися прогнувшись и согнувшись.Контрольный норматив , пресс	1	
49.	5.5			Обучение сгибание и разгибание рук в висе.Игры и эстафеты.	1	
50.	4.2			Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики	1	
51.	5.1			<b>Футбол</b> Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой	<b>10</b>	
52.	5.2			Повторение остановки мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой	1	
53.	5.3			Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой	1	
54.	5.4			Совершенствование техники игры внутренней части стопы.	1	
55.	5.5			Контрольный норматив , удара внешней и внутренней стороны стопы.	1	

56.	5.6			Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой	1	
57.	5.7			Повторение остановки мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой	1	
58.	5.8			Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой	1	
59.	5.9			Повторение техники игры (удары внешней и внутренней стороной стопы)	1	
60.	5.10			Совершенствование техники игры внутренней части стопы.	1	
61.	5.1			<b>Лёгкая атлетика</b> Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение бегу на короткие дистанции.	<b>10</b> 1	
62.	5.2			Контрольный норматив 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	
63.	5.3			<b>Контрольное тестирование уровня физической подготовки.</b> Повторение низкого старта 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Развитие выносливости.	1	
64.	5.4			Совершенствование метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, прыжки в длину с места.	1	
65.	5.5			Повторение челночного бега 3x10м. Контрольный норматив, метание малого мяча в цель.	1	
66.	5.6			Повторение метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, челночный бег 3x10м.	1	
67.	5.7			Контрольный норматив, бега 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	

68.	5.8			Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	
69.	5.9			Бег 1000 м. Развитие выносливости	1	
70.	5.10			Повторение метания малого мяча на дальность	1	

Древние Олимпийские игры:

Обучение виса согнувшись и прогнувшись .Развитие гибкости
Совершенствование виса согнувшись и прогнувшись .Развитие силы.

Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в висе. Игры и эстафеты.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в футбол

Повторение техники игры и внутренней частью подъёма стопы.

Совершенствование удара внешней и внутренней стопы. Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Контрольный норматив, удара внешней и внутренней стороны стопы.

