

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»**

**«СОГЛАСОВАНО»**

Протокол педагогического совета  
МБОУ «СШ пос. Борское»  
№ 10 от 20.06.2019 года



Приказ № 60 от 26.06.2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета (курса)  
Физкультура  
5 класс  
базовый уровень  
основное общее образование  
на 2019-2020 учебный год**

**2019  
Борское**

## **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура»**

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича) и ориентирована на использование: учебника **«Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, М. «Просвещение» 2014г

Курс состоит из основного курса программы – 74 ч, и 31 ч отведён на модули: 12ч.- «Плавание», 9 ч «Основы безопасности жизнедеятельности», 5ч –«Тег-регби» и 5ч.-«Стритбол»

### ***Личностные универсальные учебные действия.***

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Регулятивные универсальные учебные действия.***

**Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

**Проговаривать** последовательность действий на занятии.

Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

\*Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

\***Слушать и понимать** речь других.

\*Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

\*Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

\*Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

\*Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

\*Привлечение родителей к совместной деятельности .

### **Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)**

#### **Иметь представление:**

- \* основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Ученник научится:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партнере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### **Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет**

№ п.п	Физические способности	Контроль ное упражнен ие	Возра ст	Мальчики			Девочки		
				Низ кий	Сред ний	Выс окий	Низ кий	Сред ний	Высо кий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	5.7	5.0	6.4	6.0	5.1

2	Координационные	Челночный бег	11	9.7	9.0	8.5	10.1	9.4	8.9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места(см)	11	140	170	195	130	165	185
4.	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 25 м	11	5.30	5.15	4.55	5.45	5.30	5.15
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	11	2	7	10	4	9	15
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	11	1	3	6	4	11	19

## II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

*Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

*Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп*

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**  
**Естественные основы:** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации **самостоятельных** занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Тepлые (свыше  $f22$  °C), безразличные ( $+20\dots+22$  °C), прохладные ( $+17\dots+20$  °C), холодные ( $0\dots+8$  °C), очень холодные (ниже 0 °C).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтиранье. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне  $+70\dots+90$  °C (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Основы знаний.**

1. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
2. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
3. Дыхание во время выполнения физических упражнений.
4. Пагубность вредных привычек.
5. Питание и двигательный режим.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

#### **Обучение.**

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

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

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 не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств

### **Волейбол.**

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Тег-регби**

Передачи мяча

Вырывание мяча

Защитные действия

Атакующие действия

### **Стритбол**

Передачи мяча

Передачи мяча, ведение мяча

Индивидуальные действия

### **Гимнастика.**

Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения в парах, на гимнастических скамейках, со скакалками, без предметов, в движении.

Опорный прыжок: вскок в упор присев, сосок прогнувшись, высота 80-100 см

Акробатика: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.**

Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

Бег на 1000м.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча на дальность полёта.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс 1500м.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по плаванию**

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания.

Старты. Повороты.

Ныряние ногами и головой.

Проплытие отрезков до 50м.

## **Программный материал по разделу «Основы безопасности жизнедеятельности»**

### **1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

Дорожная разметка, дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика. Современный транспорт-зона повышенной опасности.

Город - как источник опасности; опасные ситуации в доме, подъезде, на улице;

Затопление жилища, причины его возникновения.

Пожарная опасность.

### **2. Оказание первой медицинской помощи**

Характеристика ранений, оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Общая характеристика кровотечений; первая медицинская помощь при кровотечениях.

### **3. Основы здорового образа жизни**

Движение и здоровье; различные виды неправильной осанки и причины её нарушения; Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье и жизнь человека. Профилактика вредных привычек.

### **5. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях**

ЧС в природе; производственные аварии и катастрофы.

Порядок оповещения населения о ЧС в городах, населенных пунктах и на объектах экономики. Сигнал «Внимание всем!»

## **III Тематическое планирование**

№	№ урока по теме	Название темы, урока	Кол-во часов	Кол-во контрольных	Тестирова-ние	Кол-во часов модуля 30%
		Тестирование двигательных качеств			14	
<b>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 35</b>						
1		Техника безопасности	1			
2		Высокий старт.	1			
3-8		Бег на короткие отрезки.	6	2		
9-12		Бег на длинные дистанции.	3	1		
13-15		Прыжки в длину с разбега.	3	1		
16-18		Метание мяча на дальность полёта.	3	1		
19-21		Метание мяча в цель.	3	1		
22		Правила безопасности при выполнении физических упражнений	1			
23		Гигиенические правила выполнения физических упражнений	1			
24-35		Кроссовый бег	12	3		
<b>Баскетбол 18 ч</b>						
36		Техника безопасности	1			
37-38		Стойки игрока, перемещения ,остановки	2			
39-40		Комбинации из перемещений, остановок, поворотов	2			
41-42		Ловля и передача мяча	2	2		
43-44		Ведение мяча	2	1		
45-46		Броски одной и двумя	2	1		
47		Вырывание и выбивание	1			
48-49		Комбинации из ловли, передачи, ведения, бросков в кольцо	2	1		
50		Тактика свободного нападения.	1			
51		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1			
52		Нападение быстрым прорывом (1:0).	1			
53		Двусторонняя игра	1	1		
<b>Волейбол 13</b>						
54		Стойки игрока, передвижения	1			
55		Комбинации из передвижений, остановок, ускорений	1	1		
56-57		Передача сверху двумя через сетку	2	1		
58		Передача над собой	1	1		
59-60		Игра по упрощённым	2	1		

		правилам				
61-62		Нижняя прямая подача	2	1		
63		Нападающий удар после подбрасывания партнёром	1	1		
64-65		Тактика свободного нападения	2			
66		Упражнения на совершенствование двигательных качеств	1			

### **Плавание 12 часов**

67-68		Специальные плавательные упражнения	2			2
69-70		Старты, повороты	2	1		2
71-74		Повторное проплытие отрезков 25-50м	4	1		4
75		Игры и развлечения на воде	1			1
76		Упражнения для совершенствования техники движений рук, ног	1			1
77		Терминология	1			1
78		Техника безопасности	1			1

### **Гимнастика 8**

79		Техника безопасности	1			
80		Строевые упражнения	1			
81-82		Упражнения с мячами и гантелями (мальчики) с обручами, палками, большими мячами (девочки)	2			
83		Упражнения для развития двигательных качеств	1			
84		Висы	1	1		
85		Опорный прыжок	1			
86		Акробатические упражнения	1	1		

### **Основы безопасности жизнедеятельности 9ч**

87		Порядок оповещения населения о ЧС в городах, населенных пунктах и на объектах экономики. Сигнал «Внимание всем!»	1			1
88		ЧС в природе; производственные аварии и катастрофы	1			1
89		Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье и жизнь человека. Профилактика вредных привычек	1			1
90		Движение и здоровье; различные виды неправильной осанки и причины её нарушений.	1			1
91		ОБЖ Общая характеристика кровотечений; первая медицинская помощь при кровотечениях.	1			1
92		Характеристика ранений,	1			1

		оказание первой медицинской помощи пострадавшему.				
93		Город - как источник опасности; опасные ситуации в доме, подъезде, на улице. Затопление жилища, причины его возникновения.	1			1
94		Дорожная разметка, дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика. Современный транспорт-зона повышенной опасности	1			1
95		Криминогенная опасность. Пожарная опасность.	1			1
<b>Тег –регби 5 часов</b>						
96		Правила игра	1			1
97		Передачи мяча	1			1
98		Вырывание мяча	1			1
99		Защитные действия	1			1
100		Атакующие действия	1			1
<b>Стрит бол 5 часов</b>						
101		Правила игра	1			1
102-103		Передачи мяча, ведение мяча. Игра.	2			1
104-105		Индивидуальные действия. Игра.	2			1
		Итого	105	26	14	31