

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ШКОЛА ПОСЕЛКА ЗОРИНО ГВАРДЕЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**

Согласованно
педагогическим советом
Протокол № 9
от 21.06.2021г



«Утверждаю»
Директор МБОУ «ОШ пос. Зорино»
Приказ № 59/1
/С.А. Шупарский/
от «21» 06 2021г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»**

5 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Трудченков Александр Александрович
учитель физической культуры

п. Зорино
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 5 класса общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Нормативно-правовую базу рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (5 класса) составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования,
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, разработанная на основе ФГОС ООО (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- ООП ООО МБОУ «ОШ пос. Зорино»;
- Учебный план МБОУ «ОШ пос. Зорино»;
- Годовой календарный план – график МБОУ «ОШ пос. Зорино».

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного предмета

Место предмета в учебном плане:

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе — 102ч. (по 3 ч в неделю)

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Региональный компонент по предмету «Физическая культура» представлен в виде практических (подвижные игры) и теоретических учебных заданий.

При проведении теоретических занятий используется следующая информация:

- Спортивные сооружения поселка Зорино;
- Развитие различных (в первую очередь – связанных с соответствующим разделами программы) видов спорта в поселке;
- Развитие различных видов спорта в регионе;
- Выдающиеся спортсмены поселка и региона.

Количество часов регионального компонента по предмету «Физическая культура» определено равным 10 % от количества часов программы и составляет 10 часов в год.

В рабочей программе календарно - тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 5 классов, их психофизических особенностей.

Материал систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. Овладение школой движений;
4. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на

переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровье сберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);

- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

Результаты изучения учебного предмета:

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять способы достижения результата;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.

Тематический план

№	Раздел	Кол-во часов	Проверочные контрольные работы
1.	Легкая атлетика	34	8
2.	Подвижные игры	14	10
3.	Гимнастика	24	7
4.	Легкая атлетика	30	8
Всего:		102 ч	

Список литературы

1. Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура». (Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2010. – 40 с.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е.С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011.- 342 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – М.: Просвещение, 2010. – 61 с.- (стандарты второго поколения).
4. Закон по физической культуре и спорту
5. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт., 1992);
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учед. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
7. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, - 1989.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред. Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.
9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы:пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2012.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-2.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575837
Владелец	Шупарский Сергей Анатольевич
Действителен	С 17.04.2021 по 17.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575837

Владелец Шупарский Сергей Анатольевич

Действителен с 17.04.2021 по 17.04.2022