

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Приморский
муниципального района Ставропольский Самарской области

| | | |
|---|---|--|
| РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. Руководитель МО: <i>С. Попова</i> | СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <i>Лапина</i> -Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. | Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>11</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. <i>Ширманова</i> Ширманова Н.М. |
|---|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
5 класс

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Составитель:
Тужилкина Анастасия Владимировна
учитель физической культуры

2017 г.

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов по учебному плану:

Всего - 102 ч/год; 3 ч/ неделю

Программа разработана на основе:

*** Примерной программы основного общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений авторов М.Я. Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура. 5-9 класс». Издательство «Просвещение», 2010.**

*** Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г.№ 1897 с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577.**

Учебник: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., и др. Под редакцией Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013.

УМК: «Школа России»

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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, накоплению 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 пере напряжения 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 трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- 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, метания, броски) 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.

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 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 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.

Тематическое планирование
Физическая культура. 5 класс

| № п темы (раздела) | Название темы (раздела) | Количество часов |
|--------------------------|---|---------------------|
| Глава 1. | Раздел программы «Легкая атлетика» | 10 |
| Глава 2. | Раздел программы «Спортивные игры - волейбол» | 9 |
| Глава 3. | «Спортивные игры - Баскетбол». | 9 |
| Глава 4. | Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» | 21 |
| Глава 5. | Раздел программы «Лыжная подготовка» | 21 |
| Глава 6. | Раздел программы «Спортивные игры - волейбол» | 9 |
| Глава 7. | Раздел программы «Спортивные игры». на основе баскетбола | 9 |
| Глава 8. | Раздел программы «Легкая атлетика» | 9 |
| Глава 9. | Спортивные игры "Футбол" | 5 |

**Календарно-тематическое планирование
Физическая культура. 5 класс**

| № урока | № урока раздела (темы) | Тема урока | Дата проведения | |
|--|---------------------------------|---|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| Раздел 1 «Легкая атлетика» | | | | |
| 1 | 1 | Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. | | |
| 2 | 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | | |
| 3 | 3 | Тестирование бега на 60м с высокого старта | | |
| 4 | 4 | Челночный бег | | |
| 5 | 5 | Тестирование челночного бега 3x10м. | | |
| 6 | 6 | Метание. Тестирование метание малого мяча на дальность. | | |
| 7 | 7 | Прыжки. Прыжки в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести. | | |
| 8 | 8 | Прыжки в длину с места на результат. | | |
| 9 | 9 | Развитие выносливости. Длительный бег | | |
| 10 | 10 | Эстафетный бег. Равномерный, медленный бег до 6 мин. | | |
| Раздел 2 «Спортивные игры - волейбол» | | | | |
| 11 | 1 | Овладение техникой передвижений – стойка игрока. В игре волейбол. | | |
| 12 | 2 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте, над собой. | | |
| 13 | 3 | Обучение передачи мяча сверху в парах через волейбольную сетку. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 14 | 4 | Закрепление передачи мяча сверху в парах через волейбольную сетку. Игра по правилам мини - волейбола. | | |
| 15 | 5 | Закрепление передачи мяча над собой. Игра по правилам мини - волейбола. | | |
| 16 | 6 | Закрепление передачи мяча сверху в парах через волейбольную сетку. Игра по правилам мини - волейбола | | |
| 17 | 7 | Нижняя прямая подача - изучение. Игра по правилам мини - волейбола. | | |
| 18 | 8 | Изучение нижней прямой подачи. Игра по правилам мини - волейбола. | | |
| 19 | 9 | Контрольный урок по волейболу. | | |
| Раздел 3 «Спортивные игры - Баскетбол». | | | | |
| 20 | 1 | Овладение техникой передвижений – стойка игрока. В игре баскетбол. | | |
| 21 | 2 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 22 | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 23 | 4 | Ловля мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча в парах. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 24 | 5 | Ведение мяча в движении и с изменением направления. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 25 | 6 | Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 26 | 7 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |

| | | | | |
|--|----|--|--|--|
| 27 | 8 | Тактика свободного нападения в игре баскетбол. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 28 | 9 | Тактика свободного нападения в игре баскетбол. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| Раздел 4 «Гимнастика с основами акробатики» | | | | |
| 29 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение из 1 колонны в колону по 2,3,4.Обучение кувырку вперед и назад. | | |
| 30 | 2 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. | | |
| 31 | 3 | Кувырок вперед в группировке. Мост с помощью и самостоятельно | | |
| 32 | 4 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | | |
| 33 | 5 | Упражнение на гибкость. Мост с помощью и самостоятельно | | |
| 34 | 6 | Мост с помощью и самостоятельно переворот назад в стойку на коленях. Упражнение на гибкость на результат. | | |
| 35 | 7 | Тестирование Кувырок вперед и назад. | | |
| 36 | 8 | Висы. Тестирование подъема туловища на результат | | |
| 37 | 9 | Висы. Развитие силовых качеств. Подъем переворотом. | | |
| 38 | 10 | Висы. Подъем переворотом. Тестирование подтягиваний и отжиманий. | | |
| 39 | 11 | Тестирование висы. Подъем переворотом. | | |
| 40 | 12 | Упражнения на равновесие, на гимнастическом бревне. | | |
| 41 | 13 | Упражнения на равновесие, на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку. | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|--|--|
| 42 | 14 | Упражнения на равновесие, на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку. | | |
| 43 | 15 | Упражнение на гимнастической скамейке и перекладине. | | |
| 44 | 16 | Круговая тренировка | | |
| 45 | 17 | Круговая тренировка | | |
| 46 | 18 | Круговая тренировка. Вращение обруча. | | |
| 47 | 19 | Упражнения с набивным мячом. | | |
| 48 | 20 | Упражнения с набивным мячом. | | |
| 49 | 21 | Тестирование упражнения с набивным мячом. | | |
| Раздел 5 «Лыжная подготовка» | | | | |
| 50 | 1 | Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | | |
| 51 | 2 | Значение закаливания для укрепления здоровья. | | |
| 52 | 3 | Закрепление техники попеременного двушажного хода. | | |
| 53 | 4 | Закрепление техники попеременного двушажного хода. | | |
| 54 | 5 | Тестирование техники попеременного двушажного хода. | | |
| 55 | 6 | Обучение одновременному бесшажному ходу. | | |
| 56 | 7 | Обучение одновременному бесшажному ходу. | | |
| 57 | 8 | Закрепление одновременного бесшажного хода. | | |
| 58 | 9 | Тестирование техники одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. | | |
| 59 | 10 | Подъём на склон «ёлочкой», "полуёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку». | | |

| | | | | |
|--|----|---|--|--|
| 60 | 11 | Спуски в высокой и низкой стойке Торможение «плугом». Игра «Кто дальше скатится с горки» | | |
| 61 | 12 | Спуски в высокой и низкой стойке Торможение «плугом». Игра «Кто дальше скатится с горки» | | |
| 62 | 13 | Спуски и подъёмы. Торможение «плугом». Эстафета «Быстрый лыжник» | | |
| 63 | 14 | Спуски и подъёмы. Торможение «плугом». Эстафета «Быстрый лыжник» | | |
| 64 | 15 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Передвижение на лыжах изученными способами. | | |
| 65 | 16 | Спуски в высокой и низкой стойке Торможение «плугом». Эстафета «Быстрый лыжник» | | |
| 66 | 17 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 2 км. Эстафеты. | | |
| 67 | 18 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 2 км. Эстафеты | | |
| 68 | 19 | Контрольный урок по лыжной подготовке | | |
| 69 | 20 | Контрольный урок по лыжной подготовке | | |
| 70 | 21 | Подвижная игра на лыжах " Подними предмет" | | |
| Раздел 6 «Спортивные игры - волейбол» | | | | |
| 71 | 1 | Овладение техникой передвижений – стойка игрока. В игре волейбол. | | |
| 72 | 2 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте, над собой. | | |
| 73 | 3 | Обучение передачи мяча сверху в парах через волейбольную сетку. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. | | |
| 74 | 4 | Закрепление передачи мяча сверху в парах через волейбольную сетку. Игра по правилам мини - волейбола. | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | | | |
| 75 | 5 | Закрепление передачи мяча над собой. Игра по правилам мини - волейбола. | | |
| 76 | 6 | Закрепление передачи мяча сверху в парах через волейбольную сетку. Игра по правилам мини – волейбола. | | |
| 77 | 7 | Нижняя прямая подача - изучение. Игра по правилам мини - волейбола. | | |
| 78 | 8 | Изучение нижней прямой подачи. Игра по правилам мини - волейбола. | | |
| 79 | 9 | Контрольный урок по волейболу. | | |
| Раздел 7 «Спортивные игры» на основе баскетбола | | | | |
| 80 | 1 | Овладение техникой передвижений – стойка игрока. В игре баскетбол. | | |
| 81 | 2 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 82 | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 83 | 4 | Ловля мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча в парах. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 84 | 5 | Ведение мяча в движении и с изменением направления. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 85 | 6 | Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 86 | 7 | Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| 87 | 8 | Тактика свободного нападения в игре баскетбол. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 88 | 9 | Тактика свободного нападения в игре баскетбол. Игра по правилам мини - баскетбол. | | |
| Раздел 8 «Легкая атлетика» | | | | |
| 89 | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега | | |
| 90 | 2 | Прыжок в высоту способом "перешагивание" | | |
| 91 | 3 | Броски набивного мяча способами " от груди, "снизу" и "из - за головы" | | |
| 92 | 4 | Закрепление броска набивного мяча способами " от груди, "снизу" и "из - за головы". | | |
| 93 | 5 | Прыжки в длину с места на результат. | | |
| 94 | 6 | Тестирование челночного бега 3x10м. | | |
| 95 | 7 | Тестирование метание малого мяча на дальность. | | |
| 96 | 8 | Беговые упражнения. Тестирование бега на 30м с высокого старта. | | |
| 97 | 9 | Беговые упражнения. Тестирование бега на 60м с высокого старта . | | |
| Раздел 9 «Спортивные игры "Футбол"» | | | | |
| 98 | 1 | Футбольные упражнения. | | |
| 99 | 2 | Техника передвижения. Техника паса в футболе. Игра по правилам мини - футбола. | | |
| 100 | 3 | Техника передвижения. Закрепление техники паса в футболе. Игра по правилам мини - футбола. | | |
| 101 | 4 | Остановка катящегося мяча. Удар мяча по воротам. Игра по правилам мини - футбола. | | |
| 102 | 5 | Остановка катящегося мяча. Удар мяча по воротам Остановка катящегося мяча. Удар мяча по воротам. | | |