

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Калиновская средняя школа

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей Руководитель МО: <u>Жук</u> / О.А. Жук / Протокол № 1 от 30.08.2017 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР: <u>Магдеева</u> /Л.Н.Магдеева/ 31.08.2017г</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <u>Иващенко</u> /Л.А. Иващенко/ Приказ № 153 от 01.09.2017 г</p>
---	---	---



Рабочая программа

По предмету (курсу) Физическая культура

Класс 5 уровень программы базовый на 2017-2018 учебный год

Педагог: Варламова Екатерина Викторовна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре, Рабочей программы «Физическая культура» учащихся 5-9 классов. Автор: доктор педагогических наук В. И. Лях (М.: Просвещение, 2011.). Учебник для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 5 класс», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

Срок реализации программы 1 год, 3 часа в неделю, 105 часов в год.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Личностные результаты

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа как части наследия народов России и человечества;
- усвоение ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору дальнейшей индивидуальной траектории образования, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения в группах и сообществах;
- 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 в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями по оказанию доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в

соответствии с задачами улучшения физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м ; в равномерном темпе бегать от 10 до 12 мин; после разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с разбега (3-5 шагов) прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега (6-8 м); метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 8-10 м;;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через коня; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, кувырок вперёд и назад, «мост» из положения лёжа;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства ведения здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- проявление уважительного отношения к соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством использования занятий физическими упражнениями.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание значения физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с тренировочной функциональной направленностью и с учётом индивидуальных возможностей организма, включать эти занятия в режим дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; приобретение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха;
- 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;

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе;
- 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 самостоятельность при организации занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, объяснять и оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам

школьной программы, подбирать физические упражнения.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического

развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, оценивать их и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений. Способы устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры.

Профилактические упражнения на осанку; профилактика плоскостопия

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Опорные прыжки

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

4. Календарно-тематическое планирование по физкультуре 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	Лёгкая атлетика (1). Введение в темы года. Вработывание.	1	1.09	
2	Гимнастика (1). Освоение строевых упражнений.	1	4.09	
3	Лёгкая атлетика (12) Эстафетный бег.	1	6.09	
4	Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	8.09	
5	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	11.09	
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	13.09	
7	Контроль прыжка в длину с разбега.	1	15.09	
8	Контроль техники бега на короткие дистанции.	1	18.09	
9	Обучение технике бега на длинные дистанции.	1	20.08	
10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	22.09	
11	Контроль техники бега на длинные дистанции.	1	25.09	
12	Обучение технике метания на дальность.	1	27.09	
13	Совершенствование техники метания на дальность.	1	29.09	
14	Контроль техники метания на дальность.	1	2.10	
15	Спортивные игры. Футбол(5). Введение в тему футбола.	1	4.10	
16	Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	6.10	
17	Освоение техники ведения и остановок мяча.	1	9.10	
18	Освоение техники ударов по воротам.	1	11.10	
19	Совершенствование техники приёмов игры.	1	13.10	
20	Спортивные игры. Баскетбол (5). Введение в тему баскетбола.	1	16.10	
21	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	18.10	
22	Освоение техники ловли и передачи мяча	1	20.10	
23	Освоение техники ведения мяча.	1	23.10	
24	Освоение техники бросков мяча.	1	25.10	
25	Гимнастика (13). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	27.10	
26	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	1	6.11	
27	Введение в тему гимнастики.	1	8.11	

28	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	1	10.11	
29	Освоение техники опорного прыжка.	1	13.11	
30	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	15.11	
31	Контроль техники опорного прыжка.	1	17.11	
32	Освоение акробатических упражнений.	1	20.11	
33	Освоение акробатических упражнений.	1	22.11	
34	Совершенствование техники акробатических упражнений.	1	24.11	
35	Контроль техники акробатических упражнений.	1	27.11	
36	Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	1	29.11	
37	Освоение висов и упоров.	1	1.12	
38	Футбол (3). Освоение тактических приёмов игры.	1	4.12	
39	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	6.12	
40	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	8.12	
41	Баскетбол (3). Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	11.12	
42	Освоение тактических приёмов игры.	1	13.12	
43	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	15.12	
44	Лёгкая атлетика (3). Обучение техники метания мяча в цель с 6-8 м.	1	18.12	
45	Совершенствование техники метания в цель.	1	20.12	
46	Контроль техники метания в цель .	1	22.12	
47	Лыжная подготовка (22). Введение в тему лыжной подготовки.	1	25.12	
48	Скольльзящий шаг. Поворот переступанием.	1	27.12	
49	Врабатывание.	1	29.12	
50	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1	12.01	
51	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1	15.01	
52	Скольльзящий шаг. Поворот переступанием.	1	17.01	
53	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	19.01	
54	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	22.01	
55	Лыжные эстафеты.	1	24.01	

56	Подъём полуёлочкой. Спуск в высокой и низкой стойке.	1	26.01	
57	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	29.01	
58	Подъём полуёлочкой. Спуск в высокой и низкой стойке.	1	31.01	
59	Передвижение на лыжах 3 км.	1	2.02	
60	Освоение техники торможения.	1	5.02	
61	Передвижение на лыжах 3 км.	1	7.02	
62	Игры на склоне.	1	9.02	
63	Освоение техники торможения.	1	12.02	
64	Передвижение на лыжах 3 км.	1	14.02	
65	Лыжные эстафеты.	1	16.02	
66	Передвижение на лыжах 3 км.	1	19.02	
67	Подъём полуёлочкой. Спуск в высокой и низкой стойке.	1	21.02	
68	Игры на склоне.	1	26.02	
69	Гимнастика (4). Жонглирование.	1	28.02	
70	Жонглирование.	1	2.03	
71	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	1	5.03	
72	Освоение висов и упоров.	1	7.03	
73	Лёгкая атлетика (3). Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	9.03	
74	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	12.03	
75	Контроль техники прыжка в высоту.	1	14.03	
76	Спортивные игры. Волейбол (11). Введение в тему волейбола.	1	16.03	
77	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	19.03	
78	Освоение техники приёма и передач мяча.	1	21.03	
79	Освоение техники нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	1	23.03	
80	Освоение техники прямого нападающего удара.	1	2.04	
81	Совершенствование техники приёмов игры.	1	4.04	
82	Совершенствование техники приёмов игры.	1	6.04	
83	Освоение тактических приёмов игры.	1	9.04	
84	Освоение тактических приёмов игры.	1	11.04	
85	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	13.04	

86	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	16.04	
87	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	18.04	
88	Освоение тактических приёмов игры.	1	20.04	
89	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	23.04	
90	Гимнастика (3). Разучивание акробатической связки.	1	25.04	
91	Совершенствование акробатической связки.	1	27.04	
92	Контрольное выполнение акробатической связки.	1	30.04	
93	Лёгкая атлетика (10). Совершенствование техники метания в цель.	1	2.05	
94	Совершенствование техники метания на дальность.	1	4.05	
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	7.05	
96	Контроль техники бега на короткие дистанции.	1	11.05	
97	Контроль техники метания в цель .	1	14.05	
98	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	16.05	
99	Контроль прыжка в длину с разбега.	1	18.05	
100	Контроль техники бега на длинные дистанции.	1	21.05	
101	Контроль техники метания на дальность.	1	23.05	
102	Эстафетный бег.	1	25.05	
103	Туризм (1) Введение в тему туризма.	1	28.05	
104	Резервные часы	1	30.05	
105	Резервные часы			

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

- ❖ ФГОС. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.: Просвещение, 2010.
- ❖ Рабочие программы ФГОС. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение 2011
- ❖ Комплексная программа образовательных учреждений. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов. 3-е издание, М.: Просвещение 2011.

- ❖ Методические рекомендации по физической культуре 5-6-7 классов для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013.
- ❖ Тестовый контроль. Физическая культура 5-9 классы. 2-е издание. В.И. Лях М.: Просвещение, 2009.
- ❖ Тестовый контроль. Физическая культура 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. 3-е издание. В.И. Лях М.: Просвещение, 2014.
- ❖ ФГОС Учебник по физической культуре 5-7 классов для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского. 3-е издание. М.: Просвещение, 2014.