



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47»
(МБУ «Школа № 47»)**

**Принято на заседании
педагогического совета,
протокол № 1 от 30.08.2017 г.**

**Утверждено
приказом директора
от 01.09.2017г. № 203-ОД
Директор *И.В. Прокопченко***



**Рабочая программа
«Физическая культура. 5 класс»**

*Составители: Ростовщикова Е.П.
Борисова Е.М.*

Тольятти, 2017г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях физической культуры направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
 - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
 - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные УУД

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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

Коммуникативные УУД

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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
 - играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
 - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
 - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

Обучающийся 5 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся 5 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»
- планировать режим дня и учебной недели;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:- построение и перестроение на месте;- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;. Опорные прыжки: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Легкая атлетика Беговые упражнения:- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; -ускорение с высокого старта; -бег с ускорением от 30 до 40 м;- скоростной бег до 40 м; -на результат 60 м;-высокий старт;-бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;- кроссовый бег; бег на 1000м.-варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения:-прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;-прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:

-метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;-метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; -метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;-броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол-стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;-остановка двумя шагами и прыжком;-повороты без мяча и с мячом;-комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)-ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; -ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;-передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;-передача мяча одной рукой от плеча на месте;-передача мяча двумя руками с отскоком от пола;-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м-штрафной бросок;-вырывание и выбивание мяча;-игра по правилам.

Волейбол

-стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;-ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);-прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;-прием и передача мяча сверху двумя руками; -нижняя прямая подача;-игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем и разделов	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Основы знаний	В процессе уроков	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
2	Лёгкая атлетика 12ч Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.
3	История лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
4	Эстафеты. Спринтерский бег до 40м	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
5	Высокий старт. Эстафеты	1	
6	Высокий старт. Бег 60 м на	1	Взаимодействовать со сверстниками в

	результат			
7	Метание малого мяча на заданное расстояние	1	<p>процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>	
8	Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Метание малого мяча на дальность.	1		
9	Бег на 1000 м . Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
10	Бег с препятствиями на местности. Метание мяча с 4-5 шагов на дальность.	1		
11	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1		
12	Броски набивного мяча (2 кг). Бег 1000 м	1		
13	Длительный бег. Смешанное передвижение до 2500 м.	1		
14	Спортивные игры. Баскетбол 18ч Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Режим дня.	1		<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
15	Приёмы игры в баскетбол. Остановки, повороты.	1		
16	Комбинация из освоенных элементов	1		
17	Ловля и передача мяча в движении	1		
18	Ловля и передача мяча в движении	1		
19	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления	1		
20	Ведение мяча. Тактика свободного нападения.	1		
21	Ведение мяча. Тактика свободного нападения.	1		
22	Броски мяча по кольцу с различных расстояний.	2		
23	Вырывание и выбивание мяча	1		
24	Комбинации из основных элементов техники перемещений	2		
25	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	2		
26	Взаимодействие двух игроков. Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола	2		
27	Учебная игра.	1		
28	Гимнастика с основами акробатики 18ч ТБ при занятиях гимнастикой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать спортивные игры для активного отдыха. Описывать технику гимнастических</p>	
29	ОРУ без предметов на месте. Перестроения	1		

30	Освоение ОРУ без предмета в движении	1	упражнений и осваивать ее, избегая ошибок. Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
31	Освоение ОРУ с предметами	1	
32	Совершенствование висов и упоров	2	
33	Совершенствование висов и упоров	1	
34	Освоение опорных прыжков	2	
35	Освоение акробатических упражнений.	2	
36	Освоение акробатических упражнений.	1	
37	Упражнения на гимнастическом бревне.	2	
38	Лазание по канату	2	
39	Развитие гибкости , прыжки со скакалкой	1	
40	Эстафеты и игры с гимнастическим инвентарём.	1	
41	Лыжная подготовка 24ч ТБ на занятиях лыжным спортом. История лыжного спорта.	1	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой.
42	Попеременные и одновременные ходы, эстафеты на лыжах	2	
43	Подъём «полуёлочкой»	2	
44	Попеременный двухшажный ход.	2	
45	Попеременный двухшажный ход.	2	
46	Одновременный бесшажный ход	2	
47	Одновременный бесшажный ход Торможение «плугом»	2	
48	Повороты «переступанием».	2	
49	Попеременные и одновременные ходы. Эстафеты на лыжах.	2	
50	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты на лыжах.	2	
51	Круговая эстафета. Преодоление препятствий произвольным способом	2	
52	Преодоление дистанции 2 км произвольным способом	1	
53	Прохождение дистанции до 3 км	1	
54	. Прохождение дистанции 3 км	1	
55	Спортивные игры. Волейбол 18ч ТБ на уроках волейбола. История волейбола	1	Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники
56	Стойки игрока, Перемещения в стойке.	1	
57	Перемещения в стойке Передача мяча сверху двумя рукам на месте.	2	
58	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
59	Упражнения по овладению мячом	1	
60	Упражнения по овладению мячом	1	

61	Набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	2	игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику. Моделируют технику освоенных элементов.
62	Нижняя прямая подача	1	
63	Прямой нападающий удар	1	
64	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	
65	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	
66	Бег с изменением направления , темпа и ритма	2	
67	Тактика свободного нападения. Игра в мини- волейбол.	2	
68	Лёгкая атлетика Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качества. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила безопасности.
69	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	
70	Спринтерский бег до 40 м. Эстафеты.	1	
71	Бег 60 м. Эстафеты	2	
72	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	
73	1. Метание малого мяча на дальность, в коридор 5-6 м. Прыжки в длину с разбега	1	
74	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки в длину.	1	
75	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	
76	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 минут	1	
77	Бег с препятствиями на местности	1	
	Итого	102	

