

Западное управление министерства образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №27 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от 17 08 2018 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР  
Зорина Е.Д. Зорина  
«25» 08 2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

на 2018-2019 учебный год

Класс 5А, 5Б

Учитель Лебедева Оксана Владимировна

Паняев Александр Александрович

Всего 102 часа. В неделю 3 час.

2018 г.

Рабочая программа разработана на основе программы Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 класс. Предметная линия учебников Виленского В.Я., Ляха В.И. - М. Просвещение, 2014

**Учебник:**

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 кл. – М., Просвещение, 2014

В соответствии с учебным планом ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часа в 5 классе.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Дата		Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
	5А	5Б		
<i><b>Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)</b></i>				
1			1	Вводный инструктаж. Влияние легкоатлетических упражнений
2			1	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.
3			1	Высокий старт. Стартовый разгон.
4			1	Высокий старт
5			1	Высокий старт
6			1	Финальное усилие. Эстафеты.
7			1	Финальное усилие. Челночный бег на результат
8			1	Развитие скоростных способностей.
9			1	Преодоление препятствий.
10			1	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости
11			1	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.
12			1	Метание мяча на дальность.
13			1	Метание мяч на дальность.
14			1	Техника прыжка в длину с места на результат
15			1	Прыжок в длину с разбега.
16			1	Прыжок в длину с разбега.
17			1	Медленный бег с изменением направления по сигналу.
18			1	Бег в чередовании с ходьбой.
19			1	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.
20			1	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости
21			1	Преодоление препятствий
22			1	Спортивные игры на основе бега
23			1	Переменный бег
24			1	Закрепление результатов-Переменный бег
25			1	Гладкий бег
26			1	Бег в равномерном темпе.

27			1	Закрепление результатов-Бег в равномерном темпе.
<b>Раздел 2. Спортивные игры (21 час)</b>				
28			1	Техника игры в баскетбол.
29			1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.
30			1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.
31			1	Ловля и передача мяча.
32			1	Ловля и передача мяча «в тройках»
33			1	Ловля и передача мяча в парах
34			1	Ведение мяча.
35			1	Ведение мяча.
36			1	Ведение мяча
37			1	Броски мяча
38			1	Броски мяча. Игра в мини баскетбол
39			1	Броски мяча.
40			1	Техника владения мячом.
41			1	Вырывание и выбивание мяча.
42			1	Закрепление техники владения мячом
43			1	Нападение быстрым прорывом.
44			1	Нападение быстрым поворотом.
45			1	Взаимодействие двух игроков
46			1	Взаимодействие двух игроков
47			1	Тактика свободного нападения
48			1	Закрепление тактики свободного нападения
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка (3 часа)</b>				
49			1	Характеристика вида спорта
50			1	Освоение техники лыжных ходов.
51			1	Закрепление техники лыжных ходов
<b>Раздел 4. Гимнастика (13 часов)</b>				
52			1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
53			1	Висы и упоры. Строевые упражнения.
54			1	Освоение и совершенствование висов и упоров
55			1	Прыжки со скакалкой.
56			1	Прыжки со скакалкой.
57			1	Опорные прыжки
58			1	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.
59			1	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.

60			1	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.
61			1	Круговая тренировка.
62			1	Круговая тренировка.
63			1	Упражнения общеразвивающей направленности.
64			1	Акробатическая комбинация.
<b>Раздел 5. Спортивные игры (23 часа)</b>				
65			1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.
66			1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
67			1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.
68			1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.
69			1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.
70			1	Прием мяча снизу над собой.
71			1	Передача мяча снизу.
72			1	Освоение техники нижней прямой подачи.
73			1	Нижняя прямая подача мяча
74			1	Закрепление нижней прямой подачи мяча
75			1	Освоение техники прямого нападающего удара
76			1	Прямой нападающий удар.
77			1	Закрепление техники владения мячом
78			1	Тактика игры волейбол
79			1	Освоение тактики игры в волейбол.
80			1	Закрепление полученных навыков игры.
81			1	Характеристика футбола. Требования по Т.Б.
82			1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
83			1	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.
84			1	Овладение техникой ударов по воротам
85			1	Закрепление техники владения мячом.
86			1	Освоение тактики игры
87			1	Овладение игрой
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (15 часов)</b>				
88			1	Освоение спринтерского бега.

89			1	Спринтерский бег
90			1	Освоение высокого старта.
91			1	Закрепления техники высокого старта
92			1	Финальное усилие. Эстафеты.
93			1	Финальное усилие. Эстафеты.
94			1	Эстафеты.
95			1	Бег на средние дистанции.
96			1	Эстафетный бег
97			1	Эстафетный бег
98			1	Метание мяча.
99			1	Метание мяча
100			1	Метание мяча
101			1	Разновидности прыжков
102			1	Разновидности прыжков