

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов №
93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени
"Куйбышевгидростроя"

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол №1
от 30.08.2019

«Согласовано»
На заседании МС
Протокол №1
от 30.08.2019

«Утверждаю»
Директор МБУ «Школа №93»
А.Г.Родионов
Приказ № 316 от 02.09.2019



**Рабочая программа
по физической культуре в 5 - х классах**

Рабочую программу составила:
Тятюшкина Любовь Владимировна

Тольятти 2019

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Выпускник 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;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

II. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического

воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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).

III. Тематическое планирование

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.	1
2		Совершенствовать технику низкого и высокого старта, техника бега на короткие дистанции	1
3		Техника бега на длинные дистанции в сочетании с ходьбой	1
4		Освоение навыков бега на короткие дистанции. Бег 30 м . К/У	1
5		Совершенствование навыков бега, К/У бег 60 м	1
6-7		Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	2
8		К/У. Челночный бег 3*10м .Эстафеты с бегом на скорость	1
9		Развитие выносливости. Бег 500 м.	1
10		Прыжок в длину с места. КУ	1
11		Прыжки со скакалкой. Бег 6 минут.	1
12		Упражнения с малым мячом.	1
13		Метание малого мяча в цель 4-8 м. Игра «Кто меткий?»	1
14		Раздел «Пионербол» (16 часов) + Раздел программы «Плавание» (6 часов)	Плавание. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию и подвижных игр
15		Пионербол. Поддачи, прием мяча. Работа в парах	1
16		Пионербол. Поддачи, прием мяча.	1
17		Работа с в/б мячами.	1
18		Плавание Техника плавания кролем на груди и спине	1
19		Поддачи в пионерболе. Игра «Пионербол»	1
20		Техника нападения и защиты в пионерболе	1
21		Олимпийские игры, их история Игра «Пионербол».	1
22		Плавание. техника плавания	1

		брассом	
23		Совершенствование навыков при выполнении подач и нападающих ударов в игре «Пионербол»	1
24- 25		Пионербол. Учебная игра	2
26		Совершенствовать технику освоенных видов плавания в эстафетах	1
27		Пионербол. Учебная игра.	1
28		Пионербол. Учебная игра1	1
29		Плавание. Техника плавания брассом. Техника прыжка в воду	1
30		Подачи в пионерболе, прием и ловля мяча, нападающий удар	1
31		Эстафеты с мячами.	1
32		Плавание. Совер-ть пройденный материал. Техника прыжков в воду	1
33		Тактика нападения и защиты в пионерболе	1
34		Пионербол. Учебная игра2	1
35		Эстафеты с мячами	1
36	Гимнастика с основами акробатики (10 часов) + Плавание (3 часа)	ТБ на уроках гимнастики	1
37		Строевые упражнения в шеренгах и колоннах. ОРУ с г/ палками	1
38		Плавание Техника плавания освоенными ранее способами	1
39		Разучить комплекс УГГ. Повторить положение группировки, разучить кувьрки вперед, назад.	1
40		Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1
41		Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
42		Плавание. Работа ног при плавании кролем на груди и на спине с плавательными досками. Ныряние за предметами.	1
43		Передвижение по	1

		гимнастической стенке, упражнения на гим. стенке. О.Ф.П.	
44		Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1
45		Комбинации из освоенных элементов на г/стенке, на г\скамейке Ходьба по гимнастической	1
46		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
47		Плавание Техника работы рук при плавании кролем на спине и груди	1
48		Танцевальные шаги, развитие координации движений	1
49	«Лыжная подготовка» (18 часов) + Плавание (3 часа)	Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий лыжах .Инструктаж по ТБ.	1
50-51		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	2
52-53-54		Передвижение на лыжах до 1,5 км. Развитие выносливости	3
55		Повороты.	1
56		Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1
57		Игра «На буксире»	1
58		Повороты переступанием в движении.	1
59		Эстафеты на лыжах.	1
60		Подъемы и спуски с небольших уклонов.	1
61		Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1
62		Игра «Попади в ворота».	1
63		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
64		Плавание. Закрепить технику освоенных способов плавания. К/У	1
65		Плавание. Техника ныряния за предметами. К/У	1
66		Плавание. К/У проплыть отрезок- 25 м. на скорость	1

67		Спуски в высокой и низкой стойках	1
68		Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
69		Торможение со спуска.	1
70	«Баскетбол» (16час) + Плавание (8 часов)	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах Игра «Гонка мячей по кругу».	1
71		Ловля мяча на месте в парах. Игра «Вызови по имени».	1
72		Плавание. Игры на воде «Овладей мячом».	1
73		Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
74		Игра «Метко в цель».	1
75		Плавание. Согласованная работа рук и ног при плавании кролем на спине	1
76		Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
77		Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу»	1
78		Плавание. Закрепить работу рук при плавании кролем на груди в воде с досками, согласованная работа рук и ног	1
79		Ведение мяча в баскетболе. Игра «Не оступись».	1
80		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч по кругу».	1
81		Плавание. Техника прыжков и ныряния за предметами	1
82		Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч водящему».	1
83		Ведение мяча в шаге. «Игры с ведением мяча».	1
84		Плавание. Игры на воде с нырянием и погружением под воду.	1
85		Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1
86		Ведение мяча в парах.	1
87		Плавание. Игры на воде с нырянием и погружением под воду	1
88		Эстафеты с элементами ловли,	1

		передачи и ведением мяча.	
89		Игра «Точный расчет».	1
90		Плавание. Эстафеты в воде освоенными видами плавания, с предметами и без	1
91		Игра «Два мяча».	1
92		Совершенствование игры «Два мяча».	1
93		Плавание. Игры на воде с нырянием и погружением под воду 1	1
94	«Лёгкая атлетика» (9 часов)	К/У бег-30 метров.	1
95		Эстафеты с бегом. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1
96		Челночный бег 3´* 10 м.	1
97		Бег с ускорением от 20 до 30м.	1
98		Равномерный, медленный бег до 5 мин	1
99		К/У по прыжкам в длину с места	1
100		Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
101		Метание малого мяча с места на дальность.	1
102		Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра «Метко в цель».	1