

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга

**РЕКОМЕНДОВАНО К
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

Протокол педагогического совета
ГБОУ «Морская школа»
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ «Морская школа»
Московского района Санкт-Петербурга
_____ Д. В. Орлов
Приказ № _____ от _____ 20____

Рабочая программа по «Физической культуре»
для 5-х классов
на 2017/2018 учебный год

Учитель: Локтев Артем Викторович

1. Пояснительная записка

1.1. Сведения о программе

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-х классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, авторской программой «Физическая культура» для 5-х классов Матвеева А.П. и учебным планом ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать возможности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.3 Описание места и роли учебного курса в учебном плане

В 5 классе предмету «Физическая культура» отведено 102 часа в год, 3 час в неделю, что соответствует учебному плану.

Программа определяет обязательную часть учебного курса физической культуры в начальной школе. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет «Физическая культура» является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательный предмет «Физическая культура» призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области, у учащихся формируется целостное представление о

физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Ученик научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Ученик получит возможность:

- физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирования и развития установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развития двигательной активности, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирования потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установления связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

1.4. Описание учебно-методического комплекта, включая электронные ресурсы

Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Физическая культура. 5 класс, учебник для общеобразовательных учреждений / ФГОС: Просвещение, 2016

1.5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение курса «Физическая культура» в основной школе обеспечивает определённые результаты.

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

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир, в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- ответственное отношение к учёбе, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание чувств других людей и сопереживание им;
- компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учётом региональных и этнокультурных особенностей;
- признание ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий, проявляющихся в познавательной и практической деятельности учащихся:

- умение самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- владение основами самоконтроля, самооценки, умение принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, размышлять, рассуждать и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе.

Предметные результаты обеспечивают успешное обучение на следующей ступени общего образования и отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека. Создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание курса

2.1. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
1.	Базовая часть (физическая культура)	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Волейбол	14
1.3	Баскетбол	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Лёгкая атлетика	20
1.6	Лыжная подготовка	6
1.7	Резерв	2

2.2. Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год по «Физической культуре»

№	Тема урока	Количество Часов	Дата	Примечание (сдача нормативов, промежуточное и итоговое тестирование)
1	Спринтерский бег. ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1		Текущий
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств.	1		Текущий
3	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	1		Текущий
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		Контрольный урок. Тестирование ФП: 60м. с учетом времени. М.: «5» - 9.5сек «4» - 9.8сек «3» - 10.2сек Д.: «5» - 9.8сек «4» - 10.4сек «3» - 10.9сек
5	Прыжок в длину, метание	1		Текущий

	малого мяча.			
6	Прыжок в длину, метание малого мяча.	1		Текущий
7	Прыжок в длину, метание малого мяча.	1		Текущий
8	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Контрольный урок. Тестирование ФП: прыжок в длину с разбега М.: «5» - 360см «4» - 340см «3» - 320см Д.: «5» - 340см «4» - 320см «3» - 300см
9	Бег на средние дистанции.	1		Текущий
10	Бег на средние дистанции.	1		Контрольный урок. Тестирование ФП: 1500м без учета времени
11	ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Висы.	1		Текущий
12	Строевые упражнения. Висы.	1		Текущий
13	Подтягивание в висе и смешанном висе на перекладине.	1		Контрольный урок. Тестирование ФП. Подтягивания. М.: 8-6-3 Д.: 19-15-8
14	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Текущий
15	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ.	1		Контрольный урок. Демонстрация техники выполнения комплекса ОРУ
16	Опорный прыжок.	1		Контрольный урок.

				Демонстрация техники выполнения опорного прыжка
17	Акробатика. Кувырки. Лазание.	1		Текущий
18	Акробатика. Лазание.	1		Текущий
19	Акробатика. Лазание.	1		Текущий
20	Акробатическая комбинация.	1		Контрольный урок. Демонстрация техники выполнения акробатических упражнений. Тестирование ФП: лазание по канату на расстояние (6-5-3м)
21	Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока.	1		Текущий
22	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	1		Текущий
23	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	1		Контрольный урок. Демонстрация: подача мяча – нижняя, из 5 подач (раз) М.: «3» - 2 «4» - 3 «5» - 4 Д.: «3» - 1 «4» - 3 «5» - 3
24	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	1		Текущий
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		Контрольный урок. Демонстрация:

				Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) М.: «3» - 20 «4» - 30 «5» - 40 Д.: «3» - 15 «4» - 20 «5» - 30
26	Прием и передача мяча. Двухсторонняя игра.	1		Текущий
27	Прием и передача мяча. Нижняя прямая передача мяча.	1		Текущий
28	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча.	1		Текущий
29	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	1		Контрольный урок. Демонстрация: Подача мяча – верхняя прямая, из пяти подач (раз) М.: «3» - 2 «4» - 3 «5» - 4 Д.: «3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
30	Прием и передача мяча. Двухсторонняя игра.	1		Текущий
31	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	1		Текущий
32	Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	1		Текущий
33	Резерв.	1		
34	Резерв.	1		