




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ “ШКОЛА № 2030”
123100, г. Москва, ул. 2-я Звенигородская, д.8, 8 (499) 7951920
Сайт школы: <http://coc2030.mskobr.ru/>

Согласовано:
Заместитель руководителя по контролю
качества образовательных результатов
 /Солодушенкова Е.Н./
« 1 » сентября 2016 года



Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 классов на 2016-2017 учебный год

Учитель(я): Теселкин Леонид Дмитриевич
Прилип Алексей Алексеевич

Результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности

качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового

зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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 инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья,

физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

5 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики и ОФП. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке

на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика позиционного и свободного нападения с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Пионербол.

Техника передвижений по площадке и стоек: передвижения по площадке в пионерболе. Стойка игрока.

Ловля и передачи мяча: прием мяча (низкий, средний, высокий). Передачи мяча в парах и тройках.

Техника бросков мяча: атакующий бросок. Подача мяча разными способами.

Тактика игры: различные действия игроков на площадке. Атака с передней и с задней линии. Атака в разные зоны на площадке соперника.

Овладение игрой: игра в пионербол

Подвижные игры.

Эстафеты, подвижные игры с элементами спортивных игр и др.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы;

подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения из комплекса ГТО: отжимания, поднятие туловища, «гибкость», подтягивания.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с места.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов.

Модуль	Тема	Название темы	Количество часов
Легкая атлетика			
	Беговые дисциплины		
		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения, бег с высокого старта, челночный бег 3х10.	1

		Беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, бег 30 м, игры с бегом на скорость	1
		Челночный бег 3x10 м, подвижные игры	1
		Бег 30 м, игры с бегом на скорость	1
	Прыжки		
		Упражнения на развитие прыгучести, прыжок в длину с места, подвижные игры с прыжками	1
		Упражнения на развитие прыгучести, углубленное изучение техники прыжка в длину с места	1
		Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1
	Метания		
		Упражнения с малым мячом, техника метания, развитие координации.	1
		Метание мяча на точность и дальность, совершенствование техники.	1
		Метание мяча. Подвижные игры.	1
Спортивные и подвижные игры			
	Баскетбол		
		Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование броска.	1
		Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении, игра в баскетбол	1
		Совершенствование ведения мяча на месте и в движении с изменением направления, игра в баскетбол	1
		Совершенствование передачи мяча в парах разными способами, игра в баскетбол	1
		Совершенствование техники ведения и броска мяча, игра в баскетбол	1

		Обучение тактике передвижения игрока на площадке, игра в баскетбол	1
		Обучение тактике передвижения игрока на площадке, игра в баскетбол	1
		Обучение перехвата мяча у соперника, игра в баскетбол	1
		Совершенствование техники броска мяча.	1
		Бросок мяча. Игра в баскетбол.	1
	Пионербол		
		Повторение правил игры, сходства и различия с волейболом. Совершенствование атакующего броска.	1
		Совершенствование подачи. Игра в пионербол.	1
		Совершенствование передач и последующего атакующего броска. Игра в пионербол.	1
		Совершенствование приема мяча (низкого, среднего, высокого). Игра в пионербол.	1
		Обучение тактике действий игроков на площадке. Игра в пионербол.	1
		Обучение тактике действий игроков на площадке. Игра в пионербол.	1
		Совершенствование подач по зонам площадки. Игра в пионербол.	1
		Игра в пионербол	1
Гимнастика с элементами акробатики и ОФП			
	Элементы гимнастики		
		Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики и ОФП. Строевые команды, перестроения. Изучение комплекса гимнастических элементов.	1

		Изучение комплекса ОРУ с элементами гимнастики. Совершенствование гимнастических упражнений.	1
		Лазание по канату. Висы на перекладине и гимнастических кольцах.	1
		Упражнения с гимнастической скакалкой. Обучение разным видам прыжков.	1
		Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на время и скорость.	1
		Упражнения на развитие равновесия.	1
	Общефизическая подготовка		
		Упражнения на развитие гибкости. Ознакомление с нормативом комплекса ГТО "Гибкость"	1
		Развитие силовых качеств. Отжимания, подтягивания, подъемы туловища.	1
		Развитие силовых качеств. Ознакомление с соответствующими нормативами комплекса ГТО.	1
		Пробная сдача нормативов "Гибкость", "Отжимания".	1
		Пробная сдача нормативов "Подтягивания".	1
		Пробная сдача нормативов "Поднимание туловища".	1
Спортивные и подвижные игры			
	Подвижные игры.		
		Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Беговые эстафеты.	1
		Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
		Эстафеты с предметами.	1
		Эстафеты с элементами спортивных	1

		игр.	
		Подвижные игры "Перестрелка", "Вышибалы"	1
		Подвижные игры с бегом на скорость	1
		Подвижные игры с элементами баскетбола	1
		Мини-соревнования по эстафетам.	1
	Баскетбол		
		Совершенствование стойки игрока и перемещений в ней.	1
		Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.	1
		Совершенствование техники броска с ближней дистанции.	1
		Совершенствование техники броска со средней дистанции. Игра в баскетбол.	1
		Совершенствование ведения мяча с изменением направления и последующей передачей или броском.	1
		Бросок из-под кольца после ведения. Изучение тактики игры в атаке и защите.	1
		Бросок мяча. Игра в баскетбол.	1
		Игра в баскетбол.	1
Легкая атлетика			
	Бег и кроссовая подготовка		
		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения, бег с высокого старта отрезками по 15-30 м, бег 60 м.	1
		Бег 60 м с высокого старта, челночный бег по заданиям, развитие быстроты.	1
		Бег 60 м. Медленный бег 4-6 мин. Эстафеты.	1
		Медленный бег 5-7 минут. Развитие выносливости, совершенствование техники бега.	1

		Бег 1500 м без учета времени.	1
		Кросс 1500 м.	1
	Прыжки		
		Упражнения на развитие прыгучести, прыжок в длину с места, подвижные игры с прыжками	1
		Упражнения на развитие прыгучести, углубленное изучение техники прыжка в длину с места	1
		Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1
	Метания		
		Метание набивного мяча 0.5 кг. Совершенствование техники метания. Эстафеты с метанием.	1
		Метание мяча на точность и дальность, совершенствование техники.	1
		Метание мяча на точность. Подвижные игры.	1