

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

5 класс

- Нормативные акты, учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.
- Рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-7 классов. – М.: Просвещение, 2017 г. и авторской программы Виленский М.Я., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов». –М.: Просвещение, 2017 г.
- Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:
- Нормативно- методическая база для создания рабочих программ (ФГОС ООО и ФК ГОС) Нормативные документы:
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт ООО (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года № 1897; Приказ Минобрнауки от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Федеральный перечень учебников утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов МБОУ «Школа №99» приказ от

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, 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, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и 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;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой 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: Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью, 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, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: Познавательные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

Регулятивные УУД:

- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: Познавательные УУД:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры: Коммуникативные УУД:

- 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;
- владение умением логически грамотно излагать.

В области физической культуры: Познавательные УУД:

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

Регулятивные УУД:

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Фиксация изображений и звуков:

• проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий.

Коммуникация и социальное взаимодействие:

- выступать с аудио- и видео-поддержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:

Поиск информации и понимание прочитанного:

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
- определять главную тему, общую цель или назначение текста;
- обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей;
- находить в тексте требуемую информацию;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию.

Преобразование и интерпретация информации :

- структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление;
- интерпретировать текст;
- сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
- делать выводы из сформулированных посылок. Оценка информации:

- откликаться на содержание текста:
- связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;
- оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;
- находить доводы в защиту своей точки зрения.

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания.

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 результате изучения учебного предмета

«Физическая культура» на уровне основного общего образования:

Ученик 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 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.

Ученик 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описывать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

В учебном плане МБОУ «Школа №99» на предмет физической культуры в 5-х классах выделяется 2 учебных часа в неделю.

Общее число часов за учебный год обучения составляет:

5А – 68 часов

5 Б, В, Г, Д,Е – 69 часов

Что изменено, добавлено в программу: Изменений и дополнений нет.

Наименование разделов: Легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, баскетбол, волейбол, кроссовая подготовка, легкая атлетика.

Характеристика основных содержательных линий:

1. «Знания о физической культуре»

• Легкая атлетика.

- - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- - кроссовый бег; бег на 1000м.
- - варианты челночного бега 3х10 м.
- - 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 малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации:

- - 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;
- - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- - кувырок назад в упор присев;
- - из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Опорные прыжки:

- - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

• Развитие гибкости

- - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

• Развитие координации движений

- - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- Развитие силы
- - подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- Спортивные игры.
- Баскетбол:
- - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- - 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;
- - 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;
- - штрафной бросок;
- - игра по правилам.
- Волейбол:
- - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- - 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.
- Легкая атлетика:
- Развитие выносливости
- - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
- Развитие силы
- - запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- - комплексы упражнений с набивными мячами.
- Развитие быстроты
- - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Развитие быстроты
- - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Развитие выносливости
- - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
- Развитие координации движений, броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

3. Расчасовка предмета

№ раздела	Наименование разделов	Тема	Количество часов			
			По программе 5 класс	По плану 5		
1	Легкая атлетика	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1		
		Совершенствование. Высокий старт, бег с ускорением	1	1		
		Учетный. Бег на результат (60 м).	1	1		
		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега.	1	1		
		Метание малого мяча в вертикальную цель	1	1		
		Учетный. Прыжок с 7-9 шагов разбега.	1	1		
		Бег в равномерном темпе. 1000м	1	1		
		Учетный. Бег 1000 м. без учета времени.	1	1		
		2	Кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (10 мин).	1	1
				Чередование бега с ходьбой.	1	1
Чередование бега с ходьбой.	1			1		
Равномерный бег. Преодоление препятствий	1			1		
Равномерный бег, преодоление препятствий.	1			1		
Равномерный бег, преодоление препятствий.	1			1		
Учетный. Бег по пересеченной местности.	1			1		
3	Гимнастика			Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	1
		Висы. Строевые упражнения	1	1		
		Учетный. Перестроение. Подтягивание.	1	1		
		Перестроение. Прыжок ноги врозь.	1	1		
		Перестроение. Прыжок ноги врозь.	1	1		
		Учетный. Прыжок ноги врозь. ОРУ с мячами.	1	1		
		Акробатические упражнения. Кувырок вперед	1	1		

		и назад.		
		Учетный. Стойка на лопатках..	1	1
4	Баскетбол	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	1	1
		Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча	1	1
		Учетный. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	1
		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	1
		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Эстафеты.	1	1
		Учетный. Бросок мяча с места.	1	1
		Ведение мяча с изменением скорости.	1	1
		Учетный. Ведение мяча.	1	1
		Игра по упрощенным правилам мини баскетбола.	1	1
		Взаимодействия двух игроков. Развитие координации.	1	1
		Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	1	1
		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1	1
		Передача и ведение мяча. Игра 2х2.	1	1
		Учетный. Техники броска одной рукой от плеча в движении.	1	1
		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	1
		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	1
		Учетный. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	1
5	Волейбол	ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока.	1	1
		Освоение техники приема и передач мяча.	1	1
		Передача мяча в парах.	1	1
		Прием мяча снизу двумя руками.	1	1
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния.	1	1
		Освоение тактики игры. Развитие силы.	1	1
		Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	1	1
		Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	1
		Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	1
		Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	1	1
		Учетный. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.	1	1
		Нижняя прямая подача.	1	1
		Нижняя прямая подача.	1	1

		Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1	1
		Прямая подача.	1	1
		Учетный. Подача мяча. Игра в мини-волейбол	1	1
6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег. ТБ	1	1
		Равномерный бег. Развитие выносливости	1	1
		Специальные беговые упражнения.	1	1
		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	1
		Учетный. Бег 2 км без учета времени	1	1
7	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. ТБ.	1	1
		Учетный. Разновидности ходьбы.	1	1
		Учетный. Бег на результат 30 м.	1	1
		Учетный. Бег на результат 60м.	1	1
		Прыжок в высоту.	1	1
		Прыжок в длину с места.	1	1
		Учетный. Прыжок в длину с места.	1	1
		Метание в цель с 4-5 м.	1	1
		Учетный. Метание малого мяча с места в парах.	1	1
	Итого		70	70