****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования,

3.Образовательная программа МБОУ «СОШ с. Липовка».

4.Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011г..

5. Авторская программа под редакцией Петровой Т.В., Копылова Ю.А. и др. «Физическая культура»5-9 классы, издательство-М.: «Вента-Граф» 2014г.

 Данная рабочая программа адресована обучающимся 5 класса МБОУ «СОШ с. Липовка»

Программа ориентирована на следующий УМК:

Учебник по физической культуре под редакцией М.Я. Виленского«Физическая культура» 5-7 классы, М.: «Просвещение», 2015г.

Согласно учебному плану и календарному учебному графику МБОУ «СОШ с. Липовка» на 2018-2019 учебный год на изучение физической культуры в 5 классе отводится 102 часа в год (34 учебные недели -3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты 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 лёгких 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 по средством 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Метапредметные результаты**характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного по­
ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью
людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание (разделы, темы) | Кол-во часов | Использование ИКТ | Использование проектно-исследовательской деятельности | Формы контроляколичество |
| 1. 1
 | Знания о физической культуре.  | в процессе уроков | 2 | 1 | тест/4 |
| 1. 2
 | Легкая атлетика. | 34 | 2 | 2 | контрольное упражнение/14 |
| 1. 3
 | Кроссовая подготовка. | 12 |  | 1 |  |
| 1. 4
 | Баскетбол | 24 | 1 | 1 | контрольное упражнение /3 |
| 1. 5
 | Волейбол | 13 | 1 |  | контрольное упражнение /3 |
| 1. 6
 | Гимнастика  | 19 | 1 |  | контрольное упражнение /4 |
| 1. 7
 | Итого:  | 102 | 1 |  |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование темы урока | Кол-вочасов | Дата проведения |
| план | факт | корр |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры, уроках легкой атлетики. | 1 | 04.09 |  |  |
| 2-3 | Обучение технике низкого старта, стартового разгона.  | 2 | 06.0908.09 |  |  |
| 4 | Совершенствование и контроль бега-30м.Страницы истории-тест | 1 | 11.09 |  |  |
| 5 | Кроссовая подготовка. Внешние признаки утомления-тест | 1 | 13.09 |  |  |
| 6-7 | Совершенствование техники бега 40-60 м. Силовая подготовка. | 2 | 15.0918.09 |  |  |
| 8 | Совершенствование и контроль бега 60 м. Подвижные игры. | 1 | 20.09 |  |  |
| 9 |  Контроль двигательных качеств: подтя­гивание, сгибание рук в упоре лежа.Бег300-500м | 1 | 22.09 |  |  |
| 10-11 | Обучение технике высокого старта. Совершенствование и контроль бега 300-500м | 2 | 25.0927.09 |  |  |
| 12-13 | Развитие общей выносливости бег до 1000м. Измерение ЧСС-тест. | 2 | 29.092.10 |  |  |
| 14 | Бег без учета времени-1000м. | 1 | 4.10 |  |  |
| 15-16 | Обучение технике эстафетного бега.Правила личной гигиены. | 2 | 6.109.10 |  |  |
| 17 | Обучение технике метания теннисного мяча с места. | 1 | 11.10 |  |  |
| 18 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 13.10 |  |  |
| 19-20 | Техника метания мяча с разбега.Режим дня. | 2 | 16.1018.10 |  |  |
| 21 | Совершенствование и контроль техники прыжков в длину с места. | 1 | 20.10 |  |  |
| 22 | Совершенствование и контроль техники прыжков в длину с разбега. | 1 | 23.10 |  |  |
| 23 | Техника челночного бега3х10м.Подвижные игры. | 1 | 25.10 |  |  |
| 24 | Совершенствование и контроль техники челночного бега3х10м. | 1 | 27.10 |  |  |
| 25 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. История развития баскетбола. | 1 | 8.11 |  |  |
| 26-27 | Стойка баскетболиста, способы передвижений. | 2 | 10.1113.11 |  |  |
| 28-29 | Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячом. | 2 | 15.1117.11 |  |  |
| 30-31 | Ведение мяча правой и левой рукой. Правильное питание. | 2 | 20.1122.11 |  |  |
| 32-33 | Ведение мяча, остановка прыжком.Эстафеты с мячом.  | 2 | 24.1127.11 |  |  |
| 34-35 | Повороты с мячом, передача двумя руками от груди с места. | 2 | 29.1101.12 |  |  |
| 36-37 | Бросок мяча двумя руками от груди.Эстафеты. | 2 | 04.126.12 |  |  |
| 38-39 |  Контрольное упражнение: ведение мяча, передача мяча. | 2 | 8.1211.12 |  |  |
| 40-41 | Правила игры баскетбол. Выбивание мяча при ведении. | 2 | 13.1215.12 |  |  |
| 42-43 | Ловля и передача мяча, перехват мяча. Эстафеты с мячом. | 2 | 18.1220.12 |  |  |
| 44-45 | Ловля и передача мяча в движении. | 2 | 22.1223.12 |  |  |
| 46-47 | Эстафеты на основе баскетбола. | 2 | 26.1227.12 |  |  |
| 48 | Правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. История развития гимнастики. | 1 | 12.01 |  |  |
| 49 | Строевые упражнения, построения перестроения. Неопорные прыжки. | 1 | 13.01 |  |  |
| 50-51 |  Прыжки через скакалку. Подвижные игры со скакалкой. | 2 | 16.0119.01 |  |  |
| 52 | Контроль техники прыжков со скакалкой. | 1 | 20.01 |  |  |
| 5354 | Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. | 2 | 23.0126.01 |  |  |
| 55-56 | Висы и упоры. Круговая тренировка. | 2 | 26.0127.01 |  |  |
| 57-58 | Обучение лазанию, перелазанию.Подвижные игры. | 2 | 30.01 |  |  |
| 5960 | Обучение лазанию по канату в два приема. | 2 | 03.0206.02 |  |  |
| 6162 | Обучение технике перекатов и группировок. Кувырок вперед. | 2 | 9.0210.02 |  |  |
| 6364 | Кувырок назад. Контрольное упражнение-кувырок вперед. | 2 | 13.0216.02 |  |  |
| 65 | Стойка на лопатках, акробатические комбинации. | 1 | 17.02 |  |  |
| 66 | Мост из положения лежа. Контроль н гибкости. | 1 | 20.02 |  |  |
| 67 | Совершенствование и контроль акробатической комбинации. | 1 | 23.02 |  |  |
| 68 | Правила по технике безопасности на уроках волейбола. История развития волейбола. | 1 | 24.02 |  |  |
| 6970 | Стойка волейболиста, способы перемещений. Эстафеты. | 2 | 27.02.01.03 |  |  |
| 7172 | Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. | 2 | 02.035.03 |  |  |
| 73 | Контроль техники верхней передачи. | 1 | 9.03 |  |  |
| 7475 | Обучение приему мяча снизу над собой. | 2 | 12.0315.03 |  |  |
| 76 | Контроль техники нижней передачи. | 1 | 16.03 |  |  |
| 7778 | Обучение нижней прямой подаче. | 2 | 19.0322.03 |  |  |
| 79 | Контроль техники нижней прямой подаче. | 1 | 23.03 |  |  |
| 80 | Учебная игра пионербол. | 1 | 24.03 |  |  |
| 81 | Техника безопасности уроках легкой атлетики, кроссовой подготовке, спортивных игр. | 1 | 03.04 |  |  |
| 8283 | Техника и контроль челночного бега3х10м. | 2 | 04.0407.04 |  |  |
| 8485 | Совершенствование и контроль техники прыжков в длину с места. | 2 | 09.0411.04 |  |  |
| 86 |  Техника низкого старта, стартового разгона. | 1 | 14.04 |  |  |
| 87 | Совершенствование и контроль бега-30м. Подвижные игры. | 1 | 16.04 |  |  |
| 88 | Совершенствование техники бега 40-60 м. Подвижные игры. | 1 | 18.04 |  |  |
| 89 | Совершенствование и контроль бега 60 м. Подвижные игры. | 1 | 21.04 |  |  |
| 90 | Контроль двигательных качеств: подтя­гивание, сгибание рук в упоре лежа. Бег300-500м | 1 | 23.04 |  |  |
| 91 | Техника высокого старта. Совершенствование и контроль бега 300-500м | 1 | 25.04 |  |  |
| 9293 | Кроссовая подготовка.Бег по пересеченной местности до 1000м. | 2 | 28.0430.04 |  |  |
| 9495 | Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями. | 2 | 02.0505.05 |  |  |
| 96 | Бег 1000м.-контроль. | 1 | 07.05 |  |  |
| 97 |  Техника метания теннисного мяча с места с разбега. | 1 | 12.05 |  |  |
| 98 | Совершенствование и контроль техники метания теннисного мяча с разбега. | 1 | 14.05 |  |  |
| 99100 |  Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. | 2 | 16.05 |  |  |
| 101-102 | Совершенствование и контроль прыжков в длину с разбега. | 2 | 19.0521.05 |  |  |
| 100 | Техника эстафетного бега.Игра пионербол. | 1 | 23.05 |  |  |
| 101-102 | Эстафеты, подвижные игры. | 2 | 26.0528.05 |  |  |