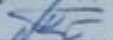
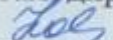


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя
Аркадакского района Саратовской области.

«Рассмотрено»
Руководитель МО.
 /П.Н.Кострюков/
Протокол № 1 от «29» августа 2018г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР.
 /О.Н.Кочанова/
«30» августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Кострюкова Павла Николаевича

Фамилия Имя Отчество

физическая культура

Предмет

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2018 года

2018 – 2019 учебный год.

Пояснительная записка. (5 класс).

- Рабочая программа по физической культуре для 5-11 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.(5-е издание М.:Просвещение,2011). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Примерной программы по физической культуре 5-9 класса М. просвещение ,под ред .Ляха. 2011 г.(105 часов.)
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение 2011г на которую отводится 105 часов.
- Рабочая программа соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. просвещение 2001 г.

1.1. Используемая литература.

- 1.Стандарты второго поколения 5-9 классы 2011г.
2. Примерная программа по учебным предметам физическая культура 5-9 классы 2011г
3. Настольная книга учителя физической культуры под\ ред .Кофмана 2000 г.
4. Методика преподавания гимнастики в школе М. Просвещение. 2000г.
5. «Шиповка юных» под\ ред . Матвеева. М. 2012г.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2.1 Ожидаемый результат обучения:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять ОРУ, 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 ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

2.2. Требования к уровню подготовленности;

2.2.1. Личностные результаты обучения.

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину её прошлое и настоящее;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебно-исследовательской, творческой и др. видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области физической культуры:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать

до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; - в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2 кг; ловля набивного мяча – 2 кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

2.2.2. Метапредметные результаты

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

2.2.3. Предметные результаты обучения

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни;

Формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта.

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры: Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры: Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры: Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

3. Содержание учебного предмета

3.1. Физическая культура 5 класс (105 часов).

В соответствии со структурой предмет (физкультурной деятельности) включает в себя три основных учебных раздела:

1. Раздел – «Знания о физической культуре».
2. Раздел – «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
3. Раздел – «Физическое совершенствование»

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и Мифы олимпийских игр. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе, настольном теннисе, бадминтоне.

Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше, дыхательная гимнастика.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта, рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение на цель, правильное дыхание, игры на внимание.

Знать \уметь :

Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Знать как правильно оценивать выполнение учебной задачи ,собственные возможности ее решения;

Всего 105 часов, 35 учебных недель. Вариативная часть – 27часов.

3.2.Контроль знаний.

Виды контроля –

Предварительный ,проводится в начале учебного года.

Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).

Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).

Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый, проводится в конце учебного года(тесты, зачеты).

Критерии контроля, оценивание –

1. По основам знаний.
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности.
5. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния ,укрепления здоровья.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

| № | Дата | Корре- ктивная | Тема урока | Домашнее задание |
|----------|-------------|---------------------------|--|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 (16) | | | Легкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ, спринтерский бег, высокий старт. | Комплекс 1 |
| 2-3 | | | Стартовый разгон, бег с ускорением ,старты, бег 30 м. Игры «Вышибалы | Комплекс 1 |
| 4-5 | | | Стартовый разгон, бег 60 м. Под.игры на улице. | Комплекс 1 |
| 6 | | | Контрольный бег на 60 м. Встречная эстафета, п.и. « Охотники и утки» | Комплекс 1 |
| 7 | | | Эстафетный бег, передача эстафеты, рукой, палочкой | Комплекс 1 |
| 8-9 | | | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | ОРУ |
| 10-11 | | | Метание мяча в горизонтальную цель, упражнения в броске. Метание мяча на дальность. | Комплекс 1 |

| | | | |
|---------------|--|---|------------|
| 12,13 | | Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 5 мин. | Комплекс 1 |
| 14,15 | | Равномерный бег до 6 минут, прыжки -многоскоки, П.и. «Салки» | Комплекс 1 |
| 16 (7) | | Гимнастика. Инструктаж ,висы и упоры, смешанные висы.П.и. | Комплекс 2 |
| 17-18 | | Вис на согнутых руках, подтягивание в виси, упражнения на скамейке. Игры. | Комплекс 2 |
| 19-20 | | Поднимание прямых и согнутых ног виси, П.и. с элементами бега | Комплекс 2 |
| 21 | | Строевые упражнения ,опорный прыжок ,вскок в упор. ОРУ | Комплекс 2 |
| 22 | | Строевые упражнения, опорный прыжок, соскок. О.Ф.П. | Комплекс 2 |
| 23 | | Опорный прыжок, его техника, прыжки со скакалкой | Комплекс 2 |
| 24 | | Упражнения на гимнастической скамейке. | Комплекс 2 |
| 25 (5) | | Акробатика – кувырок вперед ,упражнения на гибкость, эстафеты | Комплекс 2 |
| 26-27 | | Акробатика – кувырок вперед, назад, упражнения сидя и лежа | Комплекс 2 |
| 28 | | Кувырки вперед, назад, слитно, стойка на лопатках | Комплекс 2 |
| 29 | | Кувырки назад, стойки, «Мост» из положения лежа ,под. игры | Комплекс 2 |
| 30 | | Комбинации освоенных элементов, П.игры «Вышибалы» | Комплекс 2 |
| 31-32 (19) | | Спортивные игры. Волейбол. ТБ на уроках спортивные игры. Основные правила игры. Начальная расстановка. | Комплекс 3 |
| 33 | | Стойки игрока и перемещения в стойке. Сочетание способов передвижения. | Комплекс 3 |
| 34-36 | | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). . Игра в волейбол. | Комплекс 3 |
| 37 | | Подвижные игры и эстафеты с мячом. «Мяч в стену» | Комплекс 3 |
| 38-40 | | Подача мяча нижняя прямая. подача мяча верхняя прямая. Игра в волейбол. | Комплекс 3 |
| 41-43 | | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол. | Комплекс 3 |
| 44 | | Подвижные игры и эстафеты с мячом. «Передача в движении» | Комплекс 3 |
| 45 | | Приём мяча отраженного от сетки | Комплекс 3 |
| 46 | | Прием мяча на задней линии от нижней и верхней прямой подачи. | Комплекс 3 |
| 47 | | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | Комплекс 3 |
| 48 | | Двухсторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей | Комплекс 3 |
| 49 (12) | | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ, смазка лыж, вкатывание по учебному кругу | Комплекс 1 |
| 50-52 | | Попеременный двухшажный ход. Ходьба короткими шагами. Ходьба полными шагами с движением рук. Движение без толчков палками. Перемещение за счет попеременного отталкивания руками. | Комплекс 1 |
| 53-55 | | Одновременный одношажный ход | Комплекс 1 |
| 56-57 | | Одновременный двухшажный ход. | Комплекс 1 |
| 58 | | Повороты переступанием, спуски и их техника. | Комплекс 1 |
| 59 | | Подъем ёлочкой, торможение упором (плугом). | Комплекс 1 |
| 60 | | Одношажный ход 2 км с учетом времени, въезд по кругу. | Комплекс 1 |
| 61 (7) | | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры. | Комплекс 3 |

| | | | |
|---------------|--|---|------------|
| 62 | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | Комплекс 3 |
| 63-64 | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | Комплекс 3 |
| 65 | | Передача мяча. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. | Комплекс 3 |
| 66 | | Правила игры в Баскетбол. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. | Комплекс 3 |
| 67 | | Остановка двумя шагами. Передача мяча, перехват мяча. Игра в мини-Баскетбол. | Комплекс 3 |
| 68-69 (4) | | Гимнастика. Строевой шаг, перестроения, повороты. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). | Комплекс 2 |
| 70-71 | | Строевые приемы. Подтягивание.Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Комплекс 2 |
| 72 (4) | | Акробатика – кувырок вперед, назад, упражнения сидя и лежа, пресс. | Комплекс 3 |
| 73 | | Кувырки вперед, назад, слитно, стойка на лопатках | Комплекс 2 |
| 74 | | Кувырки назад, стойки, «Мост» из положения лежа ,под. игры | Комплекс 2 |
| 75 | | Комплексное упражнение. Кувырки, стойки, «Мост» из положения лежа. | |
| 76(14) | | Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижение игрока. . | Комплекс 3 |
| 77-78 | | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | Комплекс 3 |
| 79-80 | | Передача и приём мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Комплекс 3 |
| 81-82 | | Приём и передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Комплекс 3 |
| 83-85 | | Приём и передача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Комплекс 3 |
| 86-89 | | Игра по упрощенным правилам. | |
| 90-91 (9) | | Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 6 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Комплекс 4 |
| 92-93 | | Равномерный бег до 8минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Комплекс 4 |
| 94-95 | | Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Комплекс 4 |
| 96 | | Бег 500 м. Спортивные игры. Развитие выносливости | Комплекс 4 |
| 97 | | Бег 1000 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости | Комплекс 4 |
| 98-100 (6) | | Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. | |
| 101- 2 | | Старты из различных положений | |
| 103 | | Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. | |
| 104-5 (2) | | Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. | |