

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 2001г.

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 мальчишки – 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 (102 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 (физкультминуток), 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 102 часов, 34 учебных недель. Вариативная часть – 25 часов.

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- ктировка	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 вперед-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 ив 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(13)		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
86-88		Игра по упрощенным правилам.	
89-90 (8)		Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 6 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплекс 1
91		Равномерный бег до 8минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплекс 1
92-93		Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплекс 1
94		Бег 500 м. Спортивные игры. Развитие выносливости	Комплекс 1
95		Бег 1000 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости	Комплекс 1
96-97 (5)		Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 1
98-99		Старты из различных положений	Комплекс 1
100		Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Комплекс 1
101-2 (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.	Комплекс 1