


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

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 П.Н.Кострюков

Протокол № 1

« » августа 2017г

«Согласовано»


Зам директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.Н.Кочанова

« » августа 2017г

«Утверждаю»

Директор МБОУ – СОШ с.Кр.Знамя

 Н.Н.Екатериноушкина

« » августа 2017 г



Рабочая программа

педагога

Профатиловой Марины Геннадьевны

по физической культуре

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 3 августа 2017г

2017 – 2018 учгод.

## **1. Пояснительная записка. ( 5 класс)**

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного образования ( Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. просвещение 2001 г.
- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы 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.

### **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 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;
- 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;**

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

Теоретическая деятельность. Знания о физической культуре.

Знать Олимпийское движение в России. Уметь применять техническую подготовку, технику двигательных действий, навыки, умения и результат качества. Уметь формировать волевые и моральные качества.

Практическая деятельность. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Уметь организовать проведение самостоятельных занятий средствами физической культуры. Уметь оценить эффективности занятий физической культурой: технику движений, новых двигательных действий, самонаблюдение и самоконтроль.

Практическая деятельность. Физическое совершенствование.

Применять самостоятельно упражнения для коррекции фигуры, для профилактики нарушения зрения, для профилактики нарушения осанки..

### 2.2.1. Личностные результаты обучения

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

#### *В области познавательной культуры:*

- 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 нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

#### *В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м 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 – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- 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.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- 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.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-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, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*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**

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 сердечно-сосудистой 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 цели, правильное дыхание, игры на внимание. Всего 105 часов, 35 учебных недель. Вариативная часть – 27 часов.

### **3.1. Контроль уровня обученности**

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.

**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;

Уметь 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;

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

Знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

Самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;

Уметь раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

#### **Ученик должен уметь и знать:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта,

В дальнейшем использовать приобретенные знания и умения.

- ОРУ – общеразвивающие упражнения, ОФП – общая физическая подготовка, П\и. – подвижные игры.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№	дата	коррек тировка	Тема урока	Домашнее задание
1			Легкая атлетика, инструктаж по ТБ, спринтерский бег, высокий старт. П.и с мячом	Комплекс 1
2			Легкая атлетика, стартовый разгон, бег с ускорением ,старты, бег 30 м.	Комплекс 1
3			Стартовый разгон, бег с ускорением, 30м, игры «Вышибалы»	Комплекс 1
4,5			Стартовый разгон, бег 60 м, прыжки с места. Под.игры на улице	Комплекс 1
6,7			Финальное усилие, встречная эстафета, п.и. « Охотники и утки»	Комплекс 1
8			Эстафетный бег, передача эстафеты, рукой, палочкой, прыжки с места.	Прыжки с места
9,10			Эстафетный бег, передача эстафеты палочкой, п.и. с мячом.	О.Р.У.
11			Правила соревнований в беге, 60 м – на результат, П.и. « Выше от земли»	Комплекс 1
12,13			Метание мяча с/места на дальность, П.и. «кто дальше»	Комплекс 1
14,15			Метание мяча в горизонтальную цель, упражнения в броске, ОРУ -1.	Комплекс 1
16			Метание мяча с/р на дальность, П.и. «Метко в цель»	Комплекс 1
17,18			Прыжки и многоскоки, прыжки с\м на результат	Комплекс 1
19,20			Прыжки в длину с\р способом согнув ноги, под.игры «Чай, чай, выручай»	Комплекс 1
21,			Прыжок с 7-9 шагов с разбега на результат, ОФП.	Комплекс 1
22			Кроссовая подготовка, влияние бега на здоровье, равномерный бег 5 минут	О.Ф.П.
23			Равномерный бег до 6 минут, прыжки -многоскоки, П.и. «Салки»	Комплекс 1
24			Инструктаж ,висы и упоры, смешанные висы.П.и. « Краски»	Комплекс 2
25,26			Вим на согнутых руках, подтягивание в висе, упраж. на скамейке. Игры.	Комплекс 2
27,28			Поднимание прямых и согнутых ног виси, П\и. с элементами бега	Комплекс 2
29			Строевые упражнения ,опорный прыжок ,вскок в упор. ОРУ	Комплекс 2
30			Строевые упражнения, опорный прыжок, соскок. О.Ф.П.	Комплекс 2

31		Опорный прыжок, его техника, прыжки со скакалкой	Комплекс 2
32,33		Упражнения на снарядах, прыжки со скакалкой, П.\и «прыгуны»	Комплекс 2
34		Акробатика – кувырок вперед ,упражнения на гибкость, эстафеты	Комплекс 2
35		Акробатика – кувырок вперед, назад, упражнения сидя и лежа	Комплекс 2
36,37		Кувырки вперед, назад, слитно, стойка на лопатках.	Комплекс 2
38,39		Кувырки назад, стойки, «Мост» из положения лежа ,под. игры	Комплекс 2
40		Комбинации освоенных элементов, П.игры «Вышибалы»	Комплекс 2
41,42		Акробатические комбинации, упражнения сидя, перекаты. П\и. «Путаница»	Комплекс 2
43		Инструктаж по ТБ, смазка лыж, вкатывание по учебному кругу	Комплекс 3
44		Одношажный ход, попеременный ход, прохождение дистанции 1,5 км.	Комплекс 3
45,46		Вкатывание по учебному кругу, спуски на лыжах, подъемы.	Комплекс 3
47,48		Дистанция 2 км с учетом времени, эстафеты на лыжах, спуски.	Комплекс 3
49,50		Повороты переступанием, спуски и их техника.	Комплекс 3
51		Одношажный ход 2 км с учетом времени, въезд по кругу на скорости	Комплекс 3
52		Инструктаж по ТБ, стойка и передвижение игрока, игра в пионербол	Комплекс 4
53,54		Терминология баскетбола, повороты без мяча, ведение и передача.	Комплекс 4
55		История возникновения баскетбола, ведение мяча в движении, броски	Комплекс 4
56,57		Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении. ОРУ	Комплекс 4
58		Правила игры в баскетболе, правила судейства, игра по упрощенным правилам	Комплекс 4
59,60		Ведение мяча с изменением скорости, направления, ловля и передача.Бросок.	Комплекс 4
61,62		Приемы и передача мяча у сетки, правила игры в волейболе. Игра в мяч.	Комплекс 4
63,64		Приемы мяча сверху, у сетки, многократные передачи мяча, Под.игры	Комплекс 4
65		Обучение подачи мяча ,верхняя прямая, нижняя прямая, игра с мячом	Комплекс 4

66		Подача мяча ,верхняя прямая, техника подач, прием мяча в средней зоне	Комплекс 4
67		Многократные передачи мяча в средней зоне, игра в пионербол	Комплекс 4
68,69		Обучение подачи мяча через сетку ,прием и отбой, игры с мячом	Комплекс 4
70		Подача мяча через сетку, прием мяча снизу, сверху, работа в парах	Комплекс 4
71,72		Прием и перемещение игрока после приема двумя руками, через сетку, за себя	Комплекс 4
73		Правила и организация игры, нижняя подача мяча, игра «Мини –волейбол»	Комплекс 4
74,75		Волейбол, игра по упрощенным правилам 5 партий	Комплекс 4
76		Терминология игры, правила судейства, жесты при судействе. П.игры с мячом	Комплекс 4
77		Упражнения с мячом в парах, тройках, передачи у сетки, в средней зоне.	Комплекс 4
78		Комбинации освоенных элементов передачи мяча, П.игры	Комплекс 4
79, 80		Тактика свободного нападения, игровые упражнения с мячом, игра в волейбол	Комплекс 4
81		Инструктаж по ТБ, кроссовая подготовка, бег 600 м, (д), бег 800 м (м)	Комплекс 1
82		Бег 1 км, метание мяча в цель. Игры на улице.	Комплекс 1
83,84		Бег 1,5 км с учетом времени, бег по пересеченной местности, ОФП	Комплекс 1
85		Встречная эстафета , подтягивание на результат.	Комплекс 1
86,87		Стартовый разгон, низкий старт, его техника. Игры «Лапта, Охотники»	Комплекс 1
88		Техника стартового разгона, финиш, низкий старт, его техника.	Комплекс 1
89,90		Высокий старт, разгон и финиширование. П\и. « Лапта»	Комплекс 1
91,92		Прыжки с длину с разбега, метание мяча на дальность, прыжки с места	Комплекс 1
93,94		Правила соревнований при беге, бег на различные дистанции с учетом времени	Комплекс 1
95		Метание малого мяча на дальность, в цель.П\и « Шандр, мандр»	Комплекс 1
96,97		Медленный бег в чередовании с ходьбой, преодоление препятствий	Комплекс 1
98,99		Медленный бег 6 минут, под.игры « Снайперы», « Салки»	Комплекс 1
100,101		Равномерный бег до 8 минут, П\и с элементами спортигр	Комплекс 1
102		Техника прыжка с места, на результат, бег 300м.	Комплекс 1
103		Техника бега 100м на результат, подтягивание из виса на высокой перекладине	Комплекс 1
104,105		Зачет по легкой атлетике, бег, прыжки, метание мяча.	Комплекс 1