

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа N 2»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании педагогического совета МБОУ ООШ N 2 Протокол №1 от «28» августа 2018 г.	Заместитель директора по УВР МБОУ ООШ N 2  Титенок В.И. «28» августа 2018 г.	Директор МБОУ ООШ N 2 Безрукова Р.В. Приказ № 153 от « 30» августа 2018 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 5 класса
на 2018-2019 год**

Разработал: Тарасов Владимир Викторович,
высшая кв. категория

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного курса
3. Содержание учебного курса
4. Тематическое планирование
5. Календарно- тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курсу « Физическая культура» для учащихся 5 класса разработана в соответствии с требованиями компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

-с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

-учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

-с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.);

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе используется учебник: Велинского М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М.:Просвещение,2007.

Цель: формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической

саморегуляции.

Объем программы

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса рассчитана на **2 часа в неделю**, 34 учебных недели.

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов. В соответствии с системно-деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии игровой деятельности, информационно-коммуникационные технологии, технология уровневой дифференциации, групповые способы обучения и др.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля являются устный и письменный опросы, тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

Личностные:

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов,
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
-владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 5 класса

В результате изучения физической культуры в 5 классе учащийся должен знать и понимать:

-исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
-основные показатели физического развития.
-правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный

3.Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. **5 класс.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

. Социально-психологические основы. **5 класс.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и

оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. **5 класс.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. 5 класс. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Способы самоконтроля. 5 класс. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактических действиями одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол и волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется.

Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

Подвижные игры для использования в 5 классе.

Виды испытаний	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
1. Челночный бег (3X10 м). Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м с опорой на одну руку.	Быстрота.	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны.
2. Прыжки в длину и высоту с разбега.	Скоростно – силовые.	Веровочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись.
3. Метание мяча 150 г. на дальность. Метание теннисного мяча в цель.	Скоростно – силовые.	Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Застава отступить.
4. Кросс, бег на лыжах.	Выносливость.	Не давая мяча водящему. Салки простые. Салки по кругу. Ветряная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
5. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Вис на согнутых руках.	Сила.	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

6. Полоса препятствий.	Ловкость.	Прыжки и ползунки. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазаньем и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.
7. Наклон вперед из положения стоя, сидя.	Гибкость.	Палку за спину. Гонки мячей. Бег раков. Мостик и кошка. Кувырки и перекаты.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		5
1	Базовая часть	48
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
	Спортивные игры	18
2	Вариативная часть	
	Льжная подготовка	20
	Всего	68

5. Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег 8 мин		
2	1	Старт с опорой на одну руку. Бег 6 мин		
3	1	Бег 60 м Бег 8 мин		
4	1	Прыжки в длину с разбега согнув ноги Бег 9 мин		
5	1	Прыжки в длину с разбега согнув ноги Бег 10 мин		
6	1	Метание мяча 150г с места Бег 11 мин		
7	1	Метание мяча 150г с места Бег 12 мин		
8	1	Кросс 1500 м		
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
10	1	Передвижения, остановки прыжком		
11	1	Ловля и передача мяча в парах		
12	1	Ведение мяча правой и левой рукой		
13	1	Броски мяча в кольцо с места		
14	1	Броски мяча в кольцо с двух шагов разбега		
15	1	Учебная игра 3х3, стрит-бол		
16	1	Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам		

17	1	Учебная игра 5x5		
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Игры с гимнастической скакалкой		
19	1	2-3 кувырка вперед слитно		
20	1	2-3 кувырка назад слитно		
21	1	Перекатом назад стойка на лопатках		
22	1	Мост из положения лежа		
23	1	2 кувырка вперед 2 кувырка назад слитно		
24	1	Упражнения на гимнастической скамейке		
25	1	Акробатическая комбинация		
26	1	Висы и упоры		
27	1	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами		
28	1	Приседания и повороты в приседе		
29	1	Вис согнувшись и прогнувшись		
30	1	Опорные прыжки: вскок в упор присев и соскок прогнувшись		
31	1	Опорные прыжки через козла: высота 80-100 см		
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
33	1	Попеременный двухшажный ход		
34	1	Попеременный двухшажный ход		
35	1	Одновременный бесшажный ход		
36	1	Одновременный бесшажный ход		
37	1	Одновременный двухшажный ход		
38	1	Одновременный двухшажный ход		
39	1	Коньковый ход без палок		
40	1	Коньковый ход без палок		
41	1	Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке		
42	1	Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке		
43	1	Торможение плугом		
44	1	Торможение плугом		
45	1	Повороты переступанием		
45	1	Повороты переступанием		
47	1	Совершенствование способов передвижения на лыжах		
48	1	Совершенствование способов передвижения на лыжах		
49	1	Совершенствование способов передвижения на лыжах		
50	1	Совершенствование способов передвижения на лыжах		
51	1	Лыжные гонки на 1 км		
52	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		

53	1	Стойка игрока, передвижение по площадке. Бег 1 мин		
54	1	Броски по кольцу с места и с двух шагов разбега. Бег 1 мин		
55	1	Броски по кольцу с места и с двух шагов разбега. Бег 2мин		
56	1	Ловля и передача мяча с перемещением. Бег 2мин		
57	1	Ловля и передача мяча с перемещением. Бег 3мин		
58	1	Учебная игра 5х5 Бег 3мин		
59	1	Учебная игра 5х5 Бег 4мин		
60	1	Учебная игра 5х5		
61	1	Техника безопасности на урока легкой атлетики. Бег 4мин		
62	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег 5мин		
63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег 5мин		
64	1	Старт с опорой на одну руку. Бег 6 мин		
65	1	Бег 60 м Бег 6мин		
66	1	Прыжки в длину с разбега Бег 7мин		
67	1	Метание мяча 150 г на дальность Бег 7мин		
68	1	Кросс 1500 м		