

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Кенадского сельского поселения
Ванинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено

Руководитель МО
учителей естественно
гуманитарного цикла

_____/_____
«__» _____ 2015г.

Согласовано

Заместитель директора
по УВР

_____/_____
«__» _____ 2015г.

Утверждено

Директор

_____/_____
«__» _____ 2015г

Рабочая программа
по физической культуре
5 класс ФГОС

Учитель: Лалитин А.В.,
учитель первой
квалификационной категории

с. Кенада

2015 – 2016 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.; Просвещение. 2012, в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10 2010 г. № ИК – 1494/19. О «О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях».
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06. 2012г № 19 – 166.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012г. №МД – 583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями и в состоянии здоровья.»
- Программа по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». 2012г. Москва.
- Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса»

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базой школы раздел «Плавание» отсутствует.

Общие цели образования с учётом специфики учебного предмета.

Главная цель развития системы школьного образования - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Общие цели образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Роль предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут

планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и

учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Настоящая программа в своем предметном содержании направлена на принцип *демократизации* выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры,

- максимальном раскрытии способностей детей, перехода от подчинения к сотрудничеству;
- *гуманизация педагогического* процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Они строятся с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей;
- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выбор содержания части программы по учебному предмету.

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастики и лыжные гонки, и рассчитан на 102 часа в год, 3 часа в неделю в каждом классе с 5-8. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются 2 игры – баскетбол, волейбол. Гимнастика проводится во 2 и 4 четвертях.

Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

| Разделы классы | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------------------------|-------------------------|------------|------------|------------|
| | 1.Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 |
| 2. Баскетбол | 22 | 22 | 22 | 24 |
| 3. Волейбол | 20 | 20 | 20 | 24 |
| 4. Гимнастика | 16 | 16 | 16 | 12 |
| 5. Лыжная подготовка | 24 | 24 | 24 | 22 |
| 6. Подвижные игры | | | | |
| 7. Основы знаний о физической культуре | <i>В процессе урока</i> | | | |
| Общее количество часов | <u>102</u> | <u>102</u> | <u>102</u> | <u>102</u> |
| Часов в неделю | <u>3</u> | <u>3</u> | <u>3</u> | <u>3</u> |

Распределение часов по четвертям

| | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|----------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. Легкая атлетика | 12ч. | | | 8ч. |
| 2. Баскетбол | 4ч | 18ч. | | |
| 3. Волейбол | | 3ч | 10ч. | 7ч. |
| 4. Гимнастика | 8ч. | | | 8ч. |
| 5. Лыжная подготовка | | | 24ч. | |

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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.

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса

| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | УРОВЕНЬ | | | | | |
|-------|------------------------|----------------------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------|-------------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, сек. | 6,3и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3*10м, с. | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м. | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон туловища из положения сидя (см) | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 6 | Силовые | Отжимания в упоре лежа | 15 | 20 | 25 | 8 | 10 | 12 |

Паспорт календарно-тематического планирования

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 5

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

| № | Дата | Тема учебного занятия | Корректировка даты |
|----|------|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| | | л/атлетика | |
| 1 | | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ | |
| 2 | | Высокий старт. Бег на 30м. | |
| 3 | | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60 м | |
| 4 | | Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000 м | |
| 5 | | Техника эстафетного бега | |
| 6 | | Челночный бег 4 по 10 м. | |
| 7 | | Кроссовая подготовка | |
| 8 | | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. | |
| 9 | | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 10 | | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов | |
| 11 | | Кроссовый бег 1000 м. | |
| 12 | | Контроль двигательной подготовки. | |
| | | Гимнастика | |
| 13 | | Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении. | |
| 14 | | Разучивание методики проведения ОРУ. | |
| 15 | | Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад. | |
| 16 | | Разучивание перекатом назад стойка на лопатках. | |
| 17 | | Выполнение стойки «мост» | |
| 18 | | Стойка на трех точках | |
| 19 | | Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. | |
| 20 | | Акробатическая комбинация из 3-5 элементов. Зачет. | |
| | | Баскетбол | |
| 21 | | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. | |
| 22 | | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. | |
| 23 | | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. | |
| 24 | | Разучивание ведения мяча на месте и в движении шагом по прямой. | |

| | | | |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 25 | | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой. | |
| 26 | | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. | |
| 27 | | Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте | |
| 28 | | Разучивание броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки. | |
| 29 | | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки. | |
| 30 | | Учет ведения мяча | |
| 31 | | Учет броска мяча | |
| 32 | | Основы тактики игры | |
| 33 | | Разучивание действий игрока нападения | |
| 34 | | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 35 | | Совершенствование действий игрока нападения | |
| 36 | | Разучивание действий игрока защиты. | |
| 37 | | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 38 | | Совершенствование действий игрока защиты. | |
| 39 | | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 40 | | Учебные игры по упрощенным правилам. | |
| 41 | | Командная игра на одно кольцо | |
| 42 | | Командные соревнования | |
| | | волейбол | |
| 43 | | Вводный урок. Разучивание передач мяча. | |
| 44 | | Совершенствование передач мяча. | |
| 45 | | Разучивание приема мяча. | |
| 46 | | Совершенствование приема мяча. | |
| 47 | | Совершенствование приема и передачи мяча | |
| 48 | | Совершенствование приема и передачи мяча | |
| 49 | | Учет передачи мяча | |
| 50 | | Учет приема мяча | |
| | | Лыжная подготовка | |
| 51 | | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. | |

| | | | |
|----|--|------------------------------------------------------------------|--|
| 52 | | Разучивание одновременно двушажного хода. | |
| 53 | | Совершенствование одновременно двушажного хода. | |
| 54 | | Контроль техники одновременно двушажного хода. | |
| 55 | | Разучивание попеременного двушажного. | |
| 56 | | Совершенствование попеременного двушажного. | |
| 57 | | Контроль техники попеременного двушажного хода. | |
| 58 | | Разучивание одновременно безшажного хода. | |
| 59 | | Совершенствование одновременно безшажного хода. | |
| 60 | | Контроль техники одновременно безшажного хода. | |
| 61 | | Разучивание одновременно одношажного хода. | |
| 62 | | Совершенствование одновременно одношажного хода. | |
| 63 | | Контроль техники одновременно одношажного хода. | |
| 64 | | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. | |
| 65 | | Совершенствование перехода с попеременных на одновременные ходы. | |
| 66 | | Разучивание подъема на склон ёлочкой. | |
| 67 | | Совершенствование подъема на склон ёлочкой. | |
| 68 | | Контроль техники подъема на склон ёлочкой. | |
| 69 | | Разучивание спуска со склона в средней стойке. | |
| 70 | | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. | |
| 71 | | Разучивание торможений и поворотов плугом. | |
| 72 | | Совершенствование торможений и поворотов плугом. | |
| 73 | | Передвижение в медленном темпе до 3 км. | |
| 74 | | Лыжные гонки на 1 км. | |
| | | волейбол | |
| 75 | | Разучивание подачи мяча. | |
| 76 | | Совершенствование подачи мяча. | |
| 77 | | Учет подачи мяча. | |
| 78 | | Разучивание блокирования | |
| 79 | | Совершенствование блокирования | |
| 80 | | Разучивание действий в нападении | |
| 81 | | Совершенствование действий в нападении | |

| | | | |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 82 | | Разучивание действий в защите | |
| 83 | | Совершенствование действий в защите | |
| 84 | | Учебная игра по упрощенным правилам | |
| 85 | | Учебная игра по правилам | |
| 86 | | Командные соревнования | |
| | | гимнастика | |
| 87 | | Разучивание вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см. | |
| 88 | | Совершенствование вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см. | |
| 89 | | Разучивание комплекса упражнений на гимнастическом бревне | |
| 90 | | Учет комплекса упражнений на гимнастическом бревне | |
| 91 | | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 92 | | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах | |
| 93 | | Разучивание опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев) | |
| 94 | | Совершенствование опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев) | |
| | | л/атлетика | |
| 95 | | Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 96 | | Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание» | |
| 97 | | Прыжок в длину | |
| 98 | | Учет прыжка в длину | |
| 99 | | Совершенствование челночного бега. | |
| 100 | | Учет челночного бега. | |
| 101 | | Кроссовый бег 1000 м. | |
| 102 | | Контроль двигательной подготовки. | |