

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.	