

Приложение к Основной образовательной  
программе начального общего, основного  
общего, среднего общего образования  
МБОУ «Знаменская СОШ»  
Орловского района Орловской области

**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**для 5-х классов**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**«Знаменская средняя общеобразовательная школа»**  
**Орловского района Орловской области**

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 5 классов на 2017 - 2018 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный Приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009 года № 373 с изменениями от 31.12.2015 № 1576 (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).

2. Учебный план МБОУ «Знаменская СОШ» Орловского района орловской области на 2017-2018 учебный год.

3. Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, работающего по ФГОС НОО

### **Примерное распределение программного материала в учебных часах**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов 5 класс
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>6</b>
1	История физической культуры	1
2	Базовые понятия физической культуры	3
3	Физическая культура человека	2
<b>II</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>7</b>
1	Организация и проведение занятий физической культурой	5
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>89</b>
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
2	Спортивно- оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)	86
<b>IV</b>	<b>Всего</b>	<b>102</b>

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 на дорогах.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разно образных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате учащиеся должны:

*знать/понимать*

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;  
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

*уметь*

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

*демонстрировать*

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	10.2	10.5
сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	8
	Прыжок в длину с места, см	165	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	21	20
выносливость	Передвижение на лыжах на 1 км, мин	9.00	11.00
	Бег на 1000 м, мин	5.15	5.30
Координация движения	Челночный бег 3*10м, с	8.5	8.9

*Использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

включать занятия физической культурой и спортом в активном отдыхе и досуге.

Содержание курса в 5 классе

### **Знания о физической культуре (6 ч.)**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России. История зарождения избранного вида спорта. Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть—разминка, основная часть—решение главных задач занятия, заключительная часть—восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 ч.)**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы—прыжки с места в длину, отжимание в упоре лежа, наклоны в перед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты—бег с максимальной скоростью; развитие выносливости—бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений—бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге,

передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости—наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону.

### **Физическое совершенствование (89 ч.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч.).** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики (18 ч). Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, кувырок вперед, мост из положения, стоя, стойка на лопатках, кувырок назад в полу шпагат. Соединение из 3-4 элементов. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полу присед, выход в равновесие на одной, полу шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики), наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения из элементов хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали.

Упражнения общефизической подготовки.

**Легкая атлетика (20 ч).** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег 60 м. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча по движущейся мишени, в коридор с места и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки (18 ч).* Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Спуски в низкой стойке. Повороты упором. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры (21 ч)*

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, передача мяча со сменой мест; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

### Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для 5 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			практика	контроль
I.	Знания о физической культуре. 6 ч			
1.	Олимпийские игры.	1		
2.	Физическая культура(основные понятия).	3		
3.	Физическая культура человека.	2		
	Способы двигательной деятельности – 7 ч			
1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	5		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2		



	Физическое совершенствование - 89 ч			
I.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12		
	Спортивно- оздоровительная деятельность – 77 ч			
II.	Гимнастика с основами акробатики	18		
1.	Акробатические упражнения			
2.	Опорные прыжки			
3.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне			
4.	Упражнения на низкой перекладине			
5.	Упражнения на брусьях			
III.	Легкая атлетика	20		
1.	Беговые упражнения			
2.	Прыжковые упражнения			
3.	Метание малого мяча			
IV.	Лыжные гонки	18		
1.	Попеременный двухшажный ход			
2.	Повороты стоя на лыжах			
3.	Подъемы			

4.	Спуски			
5.	Торможение			
V.	Спортивные игры	21		
1.	Баскетбол Ловля и передача мяча Ведение мяча Бросок мяча двумя руками от груди	10		
2.	Волейбол Прямая нижняя подача Приём и передача мяча снизу двумя руками Передача мяча сверху двумя руками	11		

### **Учебно-методическое обеспечение**

Учебник для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 5 класс;

#### **пособия для учителя:**

Спортивные игры /Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов – М.:2002.

Физическое воспитание учащихся 5-7 классов, пособие для учителя/

В. И. Лях, Г. Б. Мейксона – М.:2002

Энциклопедия физических упражнений; Ежи Талага-М.: «Физкультура и спорт»,1998.

Физическая культура. Методические рекомендации 5-6-7/М. Я. Виленский, В. Т.Чичикин, Т.Ю. Торочкова – Просвещение, 2013.