

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа
р.п.Сурское

УТВЕРЖДАЮ
Директор моу сш р.п.Сурское

Приказ №

Рабочая программа
по физической культуре
для 5 класса

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
технологии, ОБЖ, физкультуры

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР /ВР

Протокол №

Руководитель ШМО

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учителю, 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 учетом познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста взрослыми 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 на дорогах.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных 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 компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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 в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать навыки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно – коммуникативных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, 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 легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; 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 ее 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, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,

укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2.Содержание учебного предмета, курса

5 класс (105 ч – 3 ч в неделю)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		І ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1
2	2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1
3	3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1
4	4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1

5	5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1
7	7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1
8	8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1
9	9	Сдача норм ГТО	1
10	10	Сдача норм ГТО	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17
11	1	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1
12	2	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13	3	Учить передач мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1
14	4	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1
15	5	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1
16	6	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1
17	7	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1
18	8	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1
19	9	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	11	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1
22	12	Нижняя прямая подача.	1
23	13	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
24	14	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
25	15	Игра по упрощённым правилам. Игра «Передал – садись».	1
26	16	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	1
27	17	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	21
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1
29	2	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1
30	3	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1
31	4	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках	1

		перекатом назад.	
31	5	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1
33	6	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1
34	7	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1
35	8	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1
36	9	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1
37	10	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1
38	11	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1
39	12	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1
40	13	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1
41	14	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1
42	15	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1
43	16	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1
44	17	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	18	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1
46	19	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	1
47	20	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1
48	21	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30
49	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1
50	2	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1
51	3	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1
52	4	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1
53	5	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1
54	6	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1
55	7	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1
56	8	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1
57	9	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1
58	10	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1
59	11	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1

60	12	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1
61	13	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1
62	14	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1
63	15	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1
64	16	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1
65	17	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1
66	18	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1
67	19	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1
68	20	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1
69	21	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1
70	22	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1
71	23	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1
72	24	Прохождение дистанции до 3 км.	1
73	25	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1
74	26	Прохождение дистанции до 3 км	1
75	27	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1
76	28	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1
77	29	Игра «Быстрый лыжник»	1
78	30	Игра «Шире шаг», «Накаты».	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13
79	1	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1
80	2	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1
81	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1
82	4	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1
83	5	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1
84	6	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1
85	7	Закрепить передачу от плеча.	1
86	8	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1
87	9	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мяч ловцу».	1
88	10	Передача мяча двумя руками после ведения.	1
89	11	Совершенствовать передачу от плеча.	1
90	12	Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча	1
91	13	Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14
92	1	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1
93	2	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1

94	3	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1
95	4	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1
96	5	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1
97	6	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1
98	7	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1
99	8	Медленный бег до 15 мин	1
100	9	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1
101	10	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1
102	11	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1
103	12	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1
104	13	Сдача норм ГТО	1
105	14	Сдача норм ГТО	1
		Всего часов	105