

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Белоборск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

уровень обучения (класс): основное общее (5 класс)

Составитель: Павлова Т. Ю.,
Учитель физической культуры

пст. Белоборск

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса разработана на основе ФКГОС ООО (утверждена приказом Минобразования России от 09.03.04 № 1312), примерной комплексной программы по физической культуре: (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2009г) и учебного плана МОУ ООШ пст. Белоборск.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих **целей**:

- на развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- на воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно –оздоровительной деятельности.
- на овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.
- на освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.
- на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 5 класса **направлены**:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа составлена с учетом национально-регионального компонента. Материалы регионального компонента включены в уроки соответствующих разделов учебной программы по предмету.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 105ч): всего 35 учебных недель.

Содержание учебного предмета.

Естественные основы:

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы:

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 оказания посильной помощи при травмах и ушибах.

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

Культурно-исторические основы:

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания:

Воздушные ванны (тепловые, прохладные, холодные, очень холодные).

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Упражнения культурно-этнической направленности: упражнения с элементами техники Коми национальных видов спорта «Прыжки через нарты», «Сбор ягод», «Переползание охотника».

Футбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении занятий, игр, эстафет.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка

места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов	Сроки исполнения	Корректировка
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1 ч.		
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1 ч.		
3	Бег 30 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости	1 ч.		
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. н.р.к. «Сбор ягод».	1 ч.		
5	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.		
6	Бег 60 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости	1 ч.		
7	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.		
8	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м), ОРУ на развитие силы	1 ч.		
9	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.		
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ОРУ на развитие силы. н.р.к. «Пеереползание	1 ч.		

	охотника».			
11	Бег 1000 метров с фиксированием результата, ОРУ на развитие скорости	1 ч		
Легкая атлетика 8 часов				
12	Правила ТБ. Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров	1 ч.		
13	Здоровый образ жизни (беседа 10 мин.). Бег 60 метров на результат. н.р.к. «Тройной заячий прыжок».	1 ч.		
14-15	Обучение: прыжки в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега	2 ч.		
16-17	Обучение метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега.	2 ч.		
18-19	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	2 ч.		
Футбол 14 часов.				
20-21	Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Правила ТБ	2 ч		
22-23	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	2 ч.		
24-25	Изучение ведения мяча, отбор мяча	2 ч.		
26-27	Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол	2 ч.		
28-29	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	2 ч		
30-31	Правильная осанка и ее значение в жизнедеятельности человека (беседа-10 мин.)Двусторонняя игра в футбол	2 ч.		
32-33	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2 ч.		

Баскетбол 16 часов.				
34-35	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Правила ТБ.	2 ч.		
36-37	Освоение ловли и передачи мяча	2 ч.		
38-39	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2 ч.		
40-41	Обучение ведению мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	2 ч.		
42-43	Обучение бросков мяча двумя руками с места	2 ч.		
44-45	Обучение бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	2 ч.		
46	Обучение Вырывания, выбивания мяча. н.р.к. «Сбор ягод».	1 ч.		
47-48	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	2 ч.		
49	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (лыжная подготовка), оказание первой помощи. Теория: «Личная гигиена физкультурника».	1 ч.		
Лыжная подготовка 30 часов.				
50-52	История легкой атлетики (беседа 10 мин.). Обучение. Попеременный двухшажный ход.	3 ч.		
53-55	Обучение. Одновременный бесшажный ход.	3 ч.		
56-58	Обучение. Одновременный двухшажный ход.	3 ч.		
59-61	Обучение. Одновременный одношажный ход.	3 ч.		
62-64	Обучение. Подъем «полуелочкой»	3 ч.		
65-67	Обучение. Торможение «плугом»	3 ч.		
68-70	Повороты переступанием.	3 ч.		
71-73	Подъемы и спуски со склонов	3 ч.		

74-76	Прохождение дистанции 2 км.	3 ч.		
77	Эстафета «Эстафета на лыжах без палок»	1 ч.		
78-79	Игры «Трудная дорога», «Попади снежком в цель», «Кто за 10 шагов проскользит дальше», «Гонка с палками и без палок». н.р.к. «Тройной заячий прыжок».	2 ч.		
Волейбол 17 часов				
80	Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Правила ТБ.	1 ч.		
81	Обучение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	1 ч.		
82	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1 ч.		
83	Обучение технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1 ч.		
84	Обучение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром	1 ч.		
85	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1 ч.		
86	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом. н.р.к. «Пеереползание охотника».	1 ч.		
87	Обучение тактике позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	1 ч.		
88-89	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	2 ч.		
90-91	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	2 ч.		
92-94	Игра «Мяч через сетку» по	3 ч.		

	основным правилам			
95-96	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	2 ч.		
Легкая атлетика 9 часов.				
97	Обучение прыжкам на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание в верх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1 ч.		
98	История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр (беседа-10 мин.). Кроссовый бег без учета времени	1 ч.		
99	Закрепление. Бег 500 метров (м), (д). н.р.к. «Сбор ягод».	1 ч.		
100	Бег 60 метров с учетом времени	1 ч.		
101	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». н.р.к. «Тройной заячий прыжок».	1 ч.		
102	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» , по прыжкам в длину с места	1 ч.		
103	Учетный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч.		
104	Учетный урок по бегу на 1000 метров. н.р.к. «Пеереползание охотника».	1 ч.		
105	Подведение итогов учебного года.	1 ч.		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2008.

Коваленко В.И. Поурочные разработки по физической культуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2013. –400с. – (В помощь школьному учителю).

Стандарты второго поколения 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алешина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, лыжи (с креплениями и палками). Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч футбольный, мяч волейбольный, мяч баскетбольный).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

