

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Гаровка-2  
Хабаровского муниципального района  
Хабаровского края

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

« 30 » 08 2019

 /Л.А.Стригова



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 29 от « 31 » 08. 2019

ДОКУМЕНТОВ

директор

 И.В.Белашова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

5 класс

на 2019 -2020 учебный год

Составитель:

Аксенова М.С.

2019 год

## Пояснительная записка.

### 1.1. Введение

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ФГОС ООО. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

### 1.2. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного 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.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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.

## **2.Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **2.1 Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Универсальные результаты**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

### **Предметные результаты:**

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	По плану	фактически		
	1-четверть		<b>Легкая атлетика - 12 часов</b>	
1	04.09		Высокий старт. Бег 30 м	1
2	06.09		Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	1
3	07.09		Низкий старт. Стартовый разгон	1
4	11.09		Бег на результат 60 метров	1
5	13.09		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1
6	14.09		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1
7	18.09		Метание мяча (140 г) на дальность	1
8	20.09		Бег на средние дистанции. Метание мяча	
9	21.09		Челночный бег	
10	25.09		Кроссовая подготовка	
11	27.09		Прыжок в длину с места	
12	28.09		Метание мяча на дальность с разбега	
			<b>Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов</b>	
13	02.10		Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
14	04.10		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1
15	05.10		Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения	1
16	09.10		Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1
17	11.10		Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	1
18-19	12.10 16.10		Действия игроков в защите	2
20-21	18.10 19.10		Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	2
22	23.10		Ведение с изменением направления движения и скорости	1
23	25.10		Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1
24	26.10		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1
25	06.11	2-четверть	<b>Гимнастика – 18 часов</b>	
26	08.11		Кувырок вперед. Лазанье по канату	
27	09.11		Кувырок вперед и назад слитно	
28	13.11		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	

29	15.11		Акробатические элементы из 2-3 упражнений	
30	16.11		Мост из положения стоя с помощью	
31	20.11		Акробатические комбинации из 4-5 элементов	
32	22.11		Упражнения на брусках	
33	23.11		Упражнения на перекладине	
34	27.11		Упражнения на кольцах	
35	29.11		Лазание по канату	
36	30.11		Опорный прыжок через козла	
37	04.12		Опорный прыжок через козла ноги врозь	
38	06.12		Опорный прыжок согнув ноги	
39	07.12		Опорный прыжок через козла согнув ноги	
40	11.12		Передачи мяча	
41	13.12		Ведение мяча	
42	14.12		Вырывание и выбивание мяча	
43	18.12		Бросок мяча от груди и от плеча	
44	20.12		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	
			<b>Лыжная подготовка -22</b>	
45, 46	21.12 25.12		Одновременный бесшажный ход	2
47	27.12		Одновременный двухшажный ход	1
48, 49	28.12		Попеременный двухшажный ход	2
50		3-четверть	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	1
51-52			Спуски и подъёмы различной крутизны	2
53			Подъем на склон скользящим шагом.	1

54-55			Торможение плугом и упором	2
56-57			Подъема ёлочкой и полуёлочкой	2
58-59			Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	2
60-61			Спуски в низкой и основной стойке	2
62			Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	1
63			Лыжная гонка на 1 - 2км.	1
64-65			Спуски и подъёмы с пологих склонов.	2
66			Преодоление малых трамплинов при спуске со склона	1
			<b>Спортивные игры (волейбол) - 8 часов</b>	
67-68			Стойки и перемещения	2
69-70			Передача мяча сверху двумя руками	2
71-72			Приём мяча снизу двумя руками	2
73-74			Учебная двухсторонняя игра в волейбол	2
			<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>	
75 78			<b>Прыжки в высоту способом «перешагивания»</b>	4
			<b>Спортивные игры (волейбол) – 10 часов</b>	
79			Передача мяча сверху двумя руками	2
80			Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
81		4-четверть	Приём мяча снизу двумя руками	1
82			Приём-передача мяча снизу двумя руками	1
83-84			Нижняя и верхняя прямая подача	2
85			Боковая прямая подача Планирующая подача	1
86-87			Учебная игра в волейбол	2
			<b>Легкая атлетика - 10 часов</b>	

88			Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	
89			Бег 60 метров	1
90-91			Метание теннисного мяча в цель и на дальность	2
92-93			Метание малого мяча (140 г) с разбега	2
94-95			Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	2
96-99			Прыжок в длину с места	4
100- 102			Кроссовая подготовка 1-2 км.	3

- стандарт основного общего образования по физической культуре
- примерная программа по физической культуре основного общего образования
- государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»
- учебник «Физическая культура 5-7 класс» под общ. редакцией В.И.Лях 6-е изд.-2012г.
- учебник «Лыжный спорт» под ред. П.М. Виролайнен – изд. Просвещение – 2009 г.
- книга «Коньковый ход» под ред. В.Д. Евстратов – изд. Физкультура и спорт – 2008 г.
- книга «Лыжные гонки» автор Арнд Хеммерсбах и Стефан Франке – изд. Тулома г.Мурманск- 2010 г.
- книга «Лыжные гонки для всех» автор Свивен Гаскил – изд. Тулома г.Мурманск- 2009 г.
- книга «Тренировки на выносливость» автор Петер Янсен – изд. Тулома г.Мурманск – 2006 г.
- учебник «Лёгкая атлетика» под ред. А.Н. Макарова – изд. Просвещение – 2009г.
- книга «Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и спорт – 2007 г.
- книга «Библия баскетбола» автор А.Гомельский – изд.Эксмо