

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Среднеикорецкая средняя общеобразовательная школа»


Рассмотрена  
на заседании МО учителей

физкультуры протокол №1  
от «30» августа 2017г

Руководитель МО

  
\_\_\_\_\_ \Еремеева Н.А.\.

Согласована  
зам. директора по УВР

  
\_\_\_\_\_ \Острянина И.И.\  
от «31» августа 2017г

Утверждена



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**В 5 КЛАССАХ (по ФГОС с модулем)**

**НА 2017 – 2018 уч. год.**

Учитель физической культуры:  
Гуеньков С.В.  
Терешенко С.С.

2017г

## **Рабочая программа для 5 классов**

**В.И Лях, АА Зданевич 102 часа**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 класс», М., Просвещение, 2012г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени. Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 68 учебных часов и модульную часть составляет 34 учебных часа, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «легкая атлетика», «гимнастика с элементами акробатики», «спортивные игры», «катание на коньках», «кроссовая подготовка», «лыжная подготовка», «плавание». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Содержание обучения.**

**Основы знаний о физической культуре:** Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;

- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

### **Волейбол**

- терминология в игре;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра по упрощенным правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

#### **Гимнастика**

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;  
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;  
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки).

- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис прогнувшись, переход в упор - девушки.

- освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см(козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см ;

- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;

- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;

- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;

- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.

- Самостоятельные занятия ; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

### **Легкая атлетика**

## **Спринтерский бег**

овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

## **Прыжки, метания**

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;  
- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши - 2кг, девушки - 1кг) двумя руками из различных исходных положений.

- прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа

5 тестов: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

## **Кроссовая подготовка**

### **длительный бег**

- техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом.

### **Кроссовый бег**

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости.

Кросс 3 км –юноши, 2 км – девушки.

## **Коньки**

- страховка и самостраховка;
- Передвижение по малому и большому кругу;
- торможение;
- движение спиной вперед;
- Техника безопасности

## **Волейбол**

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановки, ускорения ;

- нижняя прямая подача мяча, прием мяча;

- прямой нападающий удар при встречных передачах;

-передача мяча над собой, во встречных колоннах;

-передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;

- тактика свободного нападения;
- нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой;

### **Футбол**

- стойки игрока, перемещение; в стойке приставным шагом и спиной вперед, ускорения;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника, перехват мяча;
- удар по летящему мячу, перехват мяча, тактика свободного нападения;- вбрасывание из-за боковой линии;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ведение мяча, игры и игровые задания (3:1, 3:2, 3:3) с атакой и без атаки ворот;- тактика свободного нападения, удары по воротам; - игра по упрощённым правилам. Эстафеты, подвижные игры с мячом.

### **Плавание.**

- Техника безопасности
- Выдохи в воду
- элементы плавание на груди и спине
- старты и повороты
- проплывание дистанции 10- 50 м.

**Модуль «подвижны игры»** - это игры на развитие координации движений, ловкости. В них включаются бег на скорость, метание, прыжки через препятствия. Постепенно усложняются правила, повышаются требования к точности выполнения. Часто используется текст, определяющий ритм движений. Важно вводить в игры моторные элементы действий, которые дети наблюдают в жизни, они знакомы по картинкам (копание, перетягивание, толкание и т.п.). В игры целесообразно вносить элементы соревнования (кто скорее добежит до намеченного дерева). Дети в этом возрасте интересуются не только процессом игры, но и ее результатом, поэтому они любят играть в игры-соревнования. Наиболее полезно проводить моторные игры на свежем воздухе. К ребенку предъявляются достаточно строгие требования в отношении качества движений, правильности и четкости их выполнения.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ОУ**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего— 102 ч). Согласно учебного плана на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа. Третий час на преподавание учебного предмета физическая культура был введён на внутри предметный модуль «Спортивные игры», целью которого является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. развитие двигательной активности обучающихся,
2. укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,
3. повышение функциональных возможностей основных систем организма.
4. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей.
6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
7. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
8. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы -2017-2018 учебный год

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- 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:**

#### **Учащиеся научатся:**

- 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

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега.

### **Критерии оценивания**

«5»-упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4»-упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3»-упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движениях-скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2»-упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя – тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовку подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### **Список учебно-методической литературы**

В.И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов». М. Просвещение 2011г.

В.И.. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». М., «Вако» 2005г. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

Ю..Г. Коржамиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.



Контрольные упражнения	Уровни и баллы									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,8	10,1	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м	без учета времени									
Прыжок в длину (см)	353	340	326	313	300	286	273	260	247	246 и менее
Прыжок в высоту (см)	110	105	-	-	100	95	90	85	80	75 и менее
Метание мяча 150 г (м)	37	34	31	29	27	24	22	20	18	17 и менее
Лазание по канату с/п ног (м)	5	-	4,5	-	4	3,5	-	3	2	1,5 и менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,20	6,30	6,40	6,50	7,00	7,14	7,27	7,40	7,53	7,54 и более
Бег на лыжах 2 км	без учета времени									
Плавание без учета времени	-	50 м	-	-	25 м	-	-	12 м	10 м и менее	-
Кросс 1500 м (мин, с)	8,37	8,50	9,04	9,17	9,30	9,40	9,50	10,00	10,10	10,11 и более
<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,7 и более
Бег 1500 м	без учета времени									
Прыжок в длину (см)	314	300	286	273	260	246	233	220	207	206 и менее
Прыжок в высоту (см)	100	95	-	-	90	85	-	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г (м)	22	21	19	18	17	16	15	14	13	12 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	17	15	13	11	10	9	-	8	7	6 и менее
Лазание по канату с/п ног (м)	5	4,5	4	-	3	-	-	2	-	1 и менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,50	7,00	7,10	7,20	7,30	7,43	7,57	8,10	8,23	8,24 и более
Бег на лыжах 2 км	без учета времени									
Плавание без учета времени	-	50 м	-	-	25 м	-	-	12 м	-	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,46	9,00	9,14	9,27	9,40	9,57	10,14	10,30	10,46	10,47 и более

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала  
при трёхразовых занятиях в неделю в 5 классах**

		<b>Кол-во в год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
		<b>недель</b>	<b>Количество недель в четверть</b>			
		<b>34</b>				
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов(уроков) в четверть</b>			
		<b>102</b>	<b>24 час.</b>	<b>23час.</b>	<b>30час.</b>	<b>25 час.</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>				
	Основы знаний о физической культуре		<b>В процессе урока</b>			
	Спортивные игры баскетбол, волейбол			9	4	
	Плавание				2	6
	Катание на коньках			4	4	
	Гимнастика с элементами акробатики		5	3		
	Легкая атлетика		7			4
	Лыжная подготовка			1	10	
	Кроссовая подготовка		4			6
<b>2</b>	<b>Модульная часть</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>9</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>25</b>

Лист корректировки

Предмет \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

Учебный год \_\_\_\_\_

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки