

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол № ____
от «__» ____ 2016г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
____ Гапоненко Е.Ю.
«__» ____ 2016г.

Утверждено
Директор школы
____ Богомаз С.И.
«__» ____ 2016г.

Рабочая программа

по *физической культуре* для **5** класса

Учитель *Карась Михаил Васильевич*

Количество часов в 1 полугодии:	32
Всего:	70
В неделю:	2

Программа составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- комплексной программы по физическому воспитанию 1-9 классы /сост. В.И.Лях, А.А.Зданович – М.: «Просвещение», 2009г;
- тематического планирования по физкультуре 1-9 классы /сост.К.Р. Мамедов – Волгоград «Учитель», 2011г.

Учебник:

М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. «Физическая культура». (5-7 класс) – М.: «Просвещение», 2012г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе:

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, накоплению 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 могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение под руководством взрослых планировать режим дня;
- участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их

подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении 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 способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-

оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Календарно тематическое планирование в 5 – 9 классах предусматривает углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры – баскетбол, футбол, кроссовую подготовку.

Многочисленными предложены следующие разделы учебной программы: лёгкая атлетика (1,2,4 четверти), из-за отсутствия спортивного зала во 2 четверти провожу прыжки в высоту и соревнования, ОФП, (3четверть) – гимнастика с основами акробатики и спортивные игры – баскетбол и футбол (1, 4 четверть).

В рабочих планах – графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ц.н.с., обмен веществ, осанка, зрение) на развитие коллективных, трудовых, волевых, нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, и взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Предложены теоретические сведения по технике безопасности и оказание первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач – развитие двигательных качеств учащихся: координационных – ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, равновесие, точность воспроизведения и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливость, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четверти, предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовку детей в начале и конце учебного года.

Для содействия формированию у детей адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках, овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. При контрольных проверках результатов усвоения определённых упражнений организовано провожу это мероприятие как соревнование на первенство класса, где в роли главного судьи выступаю сам, а остальные места в судействе распределяю между учениками.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов		
			Учеб ных	Контроль ных	Резерв ных
1	01.09	Инструктаж по ТБ на уроках по Л/А.	1		
2	06.09	Высокий старт. Бег 30м на результат.	1		
3	08.09	Бег с ускорением. Подтягивание на результат.	1		
4	13.09	Бег 60 м на результат. Бег 1км.	1		
5	15.09	Бег 1км. Прыжки в длину с места на результат.	1		
6	20.09	Бег 1км на результат.	1		
7	22.09	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
8	27.09	Прыжок с 7-9 шагов разбега . 6-ти минутный бег.	1		
9	29.09	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
10	04.10	«Страницы истории» 6-ти минутный бег.	1		
11	06.10	Баскетбол. Челночный бег 3х10м с мячом.	1		
12	11.10	Баскетбол. Ведение мяча, передачи мяча.	1		
13	13.10	Челночный бег 3х10м на результат. Баскетбол.	1		
14	18.10	Баскетбол. Ловля и передачи мяча.	1		
15	20.10	Теория «Познай себя».	1		
16	25.10	Игра мини-баскетбол.	1		
17	27.10	Игра в мини-баскетбол.	1		
18	08.11	Т.Б. и правила поведения в спорт. зале.	1		
19	10.11	Равномерный бег(7 мин.) Футбол.	1		
20	15.11	Равномерный бег (9мин.) Фут бол,	1		
21	17.11	Равномерный бег(9мин.) Футбол.	1		
22	22.11	Равномерный бег(10мин.) Футбол.	1		
23	24.11	Равномерный бег(10мин). Футбол.	1		
24	29.11	Равномерный бег(12мин) Футбол.	1		
25	01.12	Бег 2км. Без учета времени. Футбол.	1		
26	06.12	Беседа: «Здоровье и здоровый образ жизни».	1		
27	08.12	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места.	1		
28	13.12	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.	1		

29	15.12	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.	1		
30	20.12	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.	1		
31	22.12	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега на результат.	1		
32	27.12	Беседа: «Личная гигиена. Рациональное питание».	1		
33	10.01	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой.	1		
34	12.01	Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	1		
35	17.01	Упражнения на г/скамейке, на г/лестнице.	1		
36	19.01	Подтягивания в висе (м), из виса лежа (д) на результат.	1		
37	24.01	Лазание по канату и упражнения на бревне.	1		
38	26.01	Лазание по канату и упражнения на бревне.	1		
39	31.01	Упражнения на бревне на результат.	1		
40	02.02	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1		
41	07.02	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1		
42	09.02	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1		
43	14.02	Лазание по канату на результат.	1		
44	16.02	Беседа: «Самоконтроль при занятиях физической культурой».	1		
45	21.02	Опорный прыжок, прыжки через скакалку.	1		
46	28.02	Опорный прыжок, прыжки через скакалку.	1		
47	02.03	Опорный прыжок через козла на результат.	1		
48	07.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		
49	09.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		
50	14.03	Кувырки вперед, назад.	1		
51	16.03	Кувырки вперед, назад на результат.	1		
52	21.03	Акробатическая комбинация на результат.	1		
53	23.03	Беседа: «Оказание первой помощи при травмах» .	1		
54	04.04	Инструктаж по ТБ на уроках по Л/А и С/И	1		
55	06.04	Метание мяча в цель. Баскетбол.	1		
56	11.04	Метание мяча на дальность. Баскетбол.	1		
57	13.04	Метание мяча на дальность на результат.	1		
58	18.04	Административная работа «Президентские состязания».		1	
59	20.04	Прыжок в длину с разбега. Баскетбол.	1		
60	25.04	Прыжок в длину с разбега. Баскетбол.	1		

61	27.04	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
62	02.05	Бег 30 м на результат. Футбол.	1		
63	04.05	Беседа: «Что такое двигательные умения и навыки».	1		
64	11.05	Игра в футбол по основным правилам.	1		
65	16.05	Игра в футбол по основным правилам.	1		
66	18.05	Игра в футбол по основным правилам.	1		
67	23.05	Соревнования по спортивным играм.	1		
68	25.05	Соревнования по спортивным играм.	1		
69	30.05	Соревнования по футболу.	1		
70		Резервный урок			1
ИТОГО:			68	1	1
			70		

*На освоение рабочей программы отводится **70 часов в год (2 часа в неделю)**. В рабочей программе предусмотрены резервные часы, которые в конце учебного года, и могут быть использованы для проведения спортивных праздников в школе. Рабочая программа может быть сокращена в связи с праздничными днями за счет резервных часов.