

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский муниципального района Кинельский Самарской области
имени дважды Героя Советского Союза А.И. Колдунова



«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ пос. Октябрьский
С.А. Камендровская
«14» 12 2018г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
Подольяк А.П.
«14» 12 2018г.

«Рассмотрено»
на заседании МО
от «14» 12 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура

Класс 5

Учитель: Стенькина Елена Петровна

Количество на учебный год: всего 102 часа, 3 часа в неделю

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Учебник: «Физическая культура 5-7 класс» под общ. редакцией В.И.Лях 6-е изд. - 2017г.

Практические работы – 73

Зачёты – 20

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах рабочего дня), внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью физического воспитания в основной школе 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.

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 получат 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 получат 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
 - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тематическое поурочное планирование учебного материала в 5 классе по физической культуре

№	Тема урока	Виды деятельности	Дата
Раздел 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 28 ч.			
1	Техника безопасности на физкультуре. Гигиенические требования.	Изучают технику безопасности и целесообразного поведения.	
2	Специальные беговые упражнения.	Выполняют беговые упражнения	
3	Низкий старт. Бег на 60 м.	Пробегают с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	
4	Бег 60 м.	Пробегают с максимальной скоростью 60 м.	
5	Бег 60 м. Зачет.	Пробегают с максимальной скоростью 60 м.	
6	Кросс 1 тыс. метров	Пробегают 1000 м.	
7	Челночный бег.	Выполняют челночный бег	
8	Челночный бег. Зачет	Выполняют челночный бег	
9	Прыжки в высоту.	Прыгают в высоту	
10	Прыжки в высоту. Зачет.	Прыгают в высоту	
11	Специальные упражнения. Ускорение.	Выполняют упражнения на ускорение	
12	Прыжки в длину.	Прыгают в длину	
13	Прыжки в длину. Зачет	Прыгают в длину	
14	Метание мяча на дальность.	Метают мяч на дальность	
15	Метание мяча на дальность. Зачет	Метают мяч на дальность	
16	Метание мяча на дальность с разбега	Метают мяч на дальность с разбега	
17	Метание мяча на дальность с разбега. Зачет	Метают мяч на дальность с разбега	
18	Эстафеты с предметами		
19	Эстафеты с предметами		
20	Эстафеты до 100 м.		
21	Подвижные игры		
22	Подвижные игры "Салки"		

23	Подвижные игры "Салки"		
24	Подвижные игры. Погоня		
25	Подвижные игры. Погоня		
26	Метание мяча в цель	Метают мяч в цель	
27	Метание мяча в цель	Метают мяч в цель	
28	Контрольный урок		
Раздел 2 ГИМНАСТИКА – 19 ч.			
1	Вводный урок. Техника безопасности. Гигиенические требования.	Изучают технику безопасности и гигиенические требования.	
2	ОРУ в движении.	Выполняют ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.	
3	ОРУ в движении.		
4	Упражнения со скакалкой	Выполняют упражнения со скакалкой.	
5	Акробатика	Выполняют акробатические упражнения.	
6	Комплекс упражнений по акробатике.	Выполняют комплекс упражнений по акробатике.	
7	Кувырки.	Выполняют кувырки.	
8	Кувырки с перекатом	Выполняют кувырки с переворотом.	
9	Лазание по канату.	Лазают по канату в 3 приема. Развивают координационные способности.	
10	Лазание по канату.		
11	Опорные прыжки	Выполняют опорные прыжки, строевые упражнения	
12	Опорные прыжки		
13	Упражнения на перекладине	Выполняют упражнения на перекладине, комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	
14	Упражнения на перекладине		
15	Комплекс упражнений с мячами	Выполняют комплекс упражнений с мячами.	
16	Комплекс упражнений с мячами		
17	Комплекс упражнений с мячами		
18	Гимнастическая эстафета.		
19	Итоговый урок		
Раздел 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 22 ч.			

1	Техника безопасности при лыжной подготовке	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.	
2	Одновременный 2-х шажный ход	Выполняют попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.	
3	Одновременный 2-х шажный ход		
4	Одновременный одношажный ход	Передвигаются на лыжах одновременным одношажным ходом.	
5	Основные и стартовые варианты	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	
6	Основные и стартовые варианты		
7	Преодоление уступов и выступов	Передвигаются на лыжах на спусках, осуществляют подъем.	
8	Преодоление уступов и выступов		
9	Преодоление дистанций 2, 3, 4,	Передвигаются на лыжах на спусках, осуществлять подъем. Прохождение дистанций 2, 3, 4.	
10	Преодоление дистанций 2, 3, 4,		
11	Преодоление дистанций 2, 3, 4,		
12	Преодоление дистанций 2, 3, 4,		
13	Преодоление дистанций 2, 3, 4,		
14	Зачет	Сдают зачёт	
15	Зачет	Сдают зачёт	
16	Варианты переходов	Передвигаются на лыжах на спусках, осуществляют подъем.	
17	Варианты переходов		
18	5 км без учета времени	Прохождение 5 км. без учёта времени.	
19	Зачет 3 км.	Сдают зачёт на 3 км.	
20	Теоретические требования.	Выполняют теоретические требования.	
21	ОФЗ	Правила ОФЗ	
22	Зачет по ОФЗ	Сдают зачёт	
Раздел 4 БАСКЕТБОЛ – 8 ч.			
1	Техника безопасности при игре в баскетбол.	Правила безопасности при игре в баскетбол.	

2	Основные правила игры	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Упражнения с набивными мячами. Бросок мяча от груди двумя руками.	
3	Основные стойки игроков. Перемещение	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении.	
4	Ведение мяча. Разновидность ведения	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом.	
5	Броски в корзину	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ведения. Открывания. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	
6	Броски в корзину с двух шагов	Выполняют броски в корзину с двух шагов.	
7	Броски в корзину с двух шагов. Зачет	Сдают зачёт.	
8	Ведение. 2 шага. Бросок	Играют по правилам баскетбола	
Раздел 5 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 25 ч.			
1	Техника безопасности на физкультуре. На легкой атлетике	Правила безопасности на физкультуре. На легкой атлетике.	
2	Бег на короткие дистанции	Выполняют комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
3	Бег на 30 м. Низкий старт	Выполняют комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
4	Бег 60 м.	Пробегают с максимальной скоростью 60 метров.	
5	Бег 60 м. Зачет	Сдают зачёт 60м.	
6	Бег на средние дистанции	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе.	
7	Бег 300 м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег 300м.	
8	Бег 300 м. Зачет	Сдают зачёт	

9	Бег без учета времени	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	
10	Бег 1500 м.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег до 1500 м в равномерном темпе. Упражнения для развития гибкости.	
11	Бег 1500 м. Зачет	Сдают зачёт 1500м.	
12	Кросс 2000 м.	Выполняют специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег до 2000 м в равномерном темпе.	
13	Эстафетный бег. Техника выполнения.	Выполняют технику эстафетного бега.	
14	Эстафетный бег. Зачет	Сдают зачёт	
15	Кросс 2000 м. Зачет	Сдают зачёт	
16	Прыжки в длину с разбега	Специальные беговые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах верх и вперёд. Упражнения для развития силы ног и взрывной силы.	
17	Прыжки в длину.	Выполняют прыжки в длину.	
18	Прыжки в длину. Зачет	Сдают зачёт по прыжкам в длину.	
19	Метание мяча на дальность и в цель	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30 метров. Метают мяч (150 г) на дальность с 5-7 шагов разбега. Упражнения для развития взрывной силы.	
20	Метание мяча на дальность и в цель. Зачет	Метают мяч в заданный коридор. Сдают зачёт.	
21	Подготовка к зачету по ОФЗ	Готовятся к зачёту по ОФЗ	
22	Подготовка к зачету по ОФЗ		
23	Подготовка к зачету по ОФЗ		
24	Зачет по ОФЗ	Сдают зачёт	
25	Зачет по ОФЗ	Сдают зачёт	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ

- 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.-2017г.
- учебник «Лыжный спорт» под ред. П.М. Виролайнен – изд. Просвещение – 2016 г.
- книга «Коньковый ход» под ред. В.Д. Евстратов – изд. Физкультура и спорт – 2016 г.
- книга «Лыжные гонки» автор Арнд Хеммерсбах и Стефан Франке – изд. Тулома г.Мурманск- 2017 г.
- книга «Лыжные гонки для всех» автор Свивен Гаскил – изд. Тулома г.Мурманск- 2017 г.
- книга «Тренировки на выносливость» автор Петер Янсен – изд. Тулома г.Мурманск – 2016 г.
- учебник «Лёгкая атлетика» под ред. А.Н. Макарова – изд. Просвещение – 2017г.

- 1.Баскетбольные мячи - 15 шт.
- 2.Волейбольные мячи – 10 шт.
- 3.Футбольные мячи – 6 шт.
- 4.Мячи теннисные – 4 шт.
- 5.Мячи (140 г) для метания – 2 шт.
- 6.Мячи для настольного тенниса – 3 шт.
- 7.Мяч набивной - 1 шт.
- 8.Воланы для бадминтона – 2 шт.
- 9.Гранаты для метания – 5 шт.
- 10.Скакалки – 10 шт.
- 11.Лыжи – 10 пар
- 12.Лыжные палки – 10 пар

- 13.Ботинки лыжные – 12 пар
- 14.Ракетки для бадминтона – 4 шт.
- 15.Ракетки для настольного тенниса – 2 шт.
- 16.Гантели – 2 шт.
- 17.Навесные турники – 1 шт.
18. Коврик гимнастический – 5 шт.
- 19.Гимнастические скамейки – 6 шт.
- 20.Гимнастические маты – 4 шт.
21. Стол для настольного тенниса – 1 шт.
- 22.Сетки для бадминтона – 1 шт.
- 23.Сетки для волейбола – 1 шт.