

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5 КЛАСС

Данная программа составлена на основе «Положения о рабочей программе по учебному предмету физическая культура МБОУ «Емецкая средняя школа им. Н.М.Рубцова». Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях. (М.:Просвещение,2014). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

1. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках.

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Согласно локальному акту образовательного учреждения промежуточная аттестация проходит по окончании четвертей. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям
- внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей ;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказания первой помощи при травмах;

- Воспитания привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции.
-

Программа для **5 класса рассчитана на 102 часа при трёхразовых занятиях в неделю.**

Программный материал имеет 2 части - инвариативную (базовую часть) и вариативную:

на инвариативную часть отводится 75 часов;

на вариативную часть отводится 27 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

■ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры..

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Распределение
сетки часов на разделы учебной программы
по физической культуре для учащихся 5 классов
(3 урока в неделю)**

Раздел учебной программы	Элементы обязательного минимума содержания образования	Количество часов
1	2	3
1. Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи	1) Техника безопасности при занятиях. 2) Режим дня и его основное содержание. 3) Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. 4) Оценка эффективности занятий физической культурой. 5) Тестирование физической подготовленности. 6) Страховка, первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. 7) История физической культуры. 8) Овладение организаторскими умениями. 9) Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 10) История зарождения олимпийского движения в России (СССР). 11) Физическая культура человека. 12) Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе и волейболе. 13) Оздоровительная направленность закаливания, закаливающие процедуры. 14) Принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений. 15) Связь физкультуры с другими предметами. 16) Знать историю развития лыжного спорта в Архангельской области. 17) Использовать различные способы передвижения на лыжах.	В процессе уроков и походу выполнения упражнений, тактических и технических действий.
2. Развитие двигательных	Развитие основных физических качеств, проводится в процессе проведения уроков	В процессе и по ходу выполнения упражнений,

способностей: а) силовых б) быстроты в)скоростно-силовых г) выносливости д) гибкости е)координации ё)ловкости		игровых действий и эстафет, подвижных и спортивных игр.
3.Решение воспитательных задач на уроке	Воспитывать добросовестное отношение к труду, организаторские качества, умения руководить и подчиняться, интерес к работе, внутреннюю дисциплинированность; обучать приёмам и методам над собой	В процессе уроков
4. Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка	Работа по обучению техники бега, прыжков, метания. Содействие развитию общей выносливости, учить бегу с преодолением препятствий и пробеганию отрезков дистанции с различной скоростью	36
5.Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов тактики игры	30
6.Лыжная подготовка	Овладевать техникой лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов.	20
7.Коньки	Посадка, отталкивание ногами, повороты торможение, скольжение.	10
8.Гимнастика с элементами акробатики	Обучать технике гимнастических и акробатических упражнений	6
9.Общеразвивающие упражнения	На месте и в движении, в парах, у гимнастической стенки, с предметами и без предметов, стилизованное оформление упражнения	В процессе уроков
10.Строевые упражнения	На месте и в движении	В процессе уроков
Всего часов		102

**Годовой план-график
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5 классов**

Задачи:

1.Волейбол	12					6		6	
2.Коньки	10						10		
Сетка часов	102	24		24			30		24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка п/п	Тема урока		Количество часов	
			всего	к/р, пр./р зачёт
1.	Л /а	Инструктаж по т.б. Бег в равномерном темпе.	1	
2.	Л /а	Спринтерский бег.	1	
3.	Л /а	ТС Бег на результат – 60 м.	1	1
4.	Л /а	Прыжок в длину с разбега.	1	
5.	Л /а	ТС Бег 2000 м. без учёта времени.	1	
6.	Л /а	ТС Метание малого мяча с места.	1	
7.	Л /а	ТС Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места на результат.	1	1
8.	Л /а	ТС	1	

		Метание малого мяча с трёх шагов разбега.		
9.	Л /а	Бег 1000 м. на результат.	1	1
10.	Л /а	ТС Прыжок в длину с разбега.	1	
11.	Л /а	Бег 1500 м. на результат.	1	1
12.	Л /а	Метание малого мяча с разбега.	1	
13.	Л /а	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	1
14.	Л /а	ТС Кроссовая подготовка.	1	
15.	Л /а	Метание малого мяча с разбега на дальность на результат.	1	1
16.	Л/а	ТС Челночный бег.	1	
17.	Л/а	Кроссовая подготовка. Подтягивание на результат.	1	1
18.	Л/а	Развитие двигательных качеств.	1	
19.	Б /б	Инструктаж по т.б. Стойки, передвижения, перемещения. Отжимания на результат.	1	1
20.	Б /б	ТС Ведение мяча.	1	
21.	Б /б	ТС Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой - зачёт.	1	1
22.	Б /б	ТС Остановка после ведения	1	
23.	Б /б	Повороты без мяча и с мячом. Челночное ведение на - зачёт.	1	1
24.	Б /б	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
25.	Б /б	Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока.		
26.	Б /б	Остановка прыжком после ведения – зачёт.	1	1
27.	Б /б	Бросок в кольцо после ведения	1	

		(с двух шагов).		
28.	Б /б	Ловля и передача мяча на месте в парах - зачёт.	1	1
29.	Б /б	ТС Вырывание и выбивание мяча.	1	
30.	Б /б	ТС Тактика свободного нападения. Бросок в кольцо двумя руками с места – зачёт.	1	1
31.	Б /б	Комбинации из освоенных элементов.	1	
32.	Б /б	Бросок в кольцо после ведения с двух шагов – зачёт.	1	1
33.	Б /б	Нападение «быстрым прорывом».	1	
34.	Б /б	Передачи мяча в стену - зачёт.	1	1
35.	Б /б	ТС Комбинации из освоенных элементов - зачёт.	1	1
36.	Б /б	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1	
37.	Г/ка	ТС Инструктаж по т.б. Строевые упражнения. Кувырки вперёд и назад.	1	
38.	Г/ка	ТС Стойка на лопатках. Техника выполнения кувырков вперёд и назад – зачёт.	1	1
39.	Г/ка	ТС «Мост» из положения лёжа. Техника выполнения стойки на лопатках – зачёт.	1	1

40.	Г/ка	ТС Висы и упоры. Техника выполнения «Моста» из положения лёжа – зачёт.	1	1
41.	Г/ка	ТС Лазанье по канату в два и три приёма. Прыжки через скакалку – зачёт.	1	1
42.	Г/ка	ТС Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приёма - зачёт.	1	1
43.	В /б	ТС Инструктаж по т.б. Стойки и перемещения.	1	
44.	В /б	ТС Передача мяча сверху двумя руками.	1	
45.	В /б	Нижняя прямая подача. Передача и приём мяча двумя руками сверху над собой – зачёт.	1	1
46.	В /б	ТС Приём и передача мяча снизу двумя руками.	1	
47.	В /б	Передача мяча в парах через сетку. Передача мяча двумя руками снизу над собой – зачёт.	1	1
48.	В /б	Технические приёмы в волейболе. Нижняя прямая подача – зачёт.	1	1
49- 50.	Л/п	ТС: Инструктаж по т/б. Скользящий шаг. РК. Попеременный двухшажный ход.	2	
51.	К/ки	ТС: Инструктаж по т/б. Специальные упражнения в освоении скольжения.	1	

52-53.	Л/п	ТС Поворот «переступанием». РК. Классические ходы. Скользящий шаг – зачёт.	2	1
54.	К/ки	Одноопорное скольжение.	1	
55-56.	Л/п	РК. ТС.Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой»	2	
57.	К/ки	Переход на двухопорное скольжение.	1	
58-59.	Л/п	РК. Попеременный двухшажный ход-зачёт. Торможение « плугом».	2	
60.	К/ки	Повороты. Скольжение на одной ноге с отталкиванием другой – зачёт.	1	1
61-62.	Л/п	РК. ТС.Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. на время.	2	1
63.	К/ки	Торможение упором в лёд внутренним ребром конька.	1	
64-65	Л/п	Спуск в высокой стойке. РК. Одновременный бесшажный ход.	2	
66.	К/ки	Техника выполнения упражнения «Змейка» - зачёт.	1	1
67-68.	Л/п	РК. ТС Использование классических ходов при непрерывном передвижении -зачёт. Спуски и подъёмы различными способами.	2	1
69.	К/ки	Катание спиной вперёд. Разбег - зачёт	1	1
70-71.	Л/п	РК. Коньковые ходы. Подъём «полуёлочкой» - зачёт.	2	1
72.	К/ки	Прохождение дистанции 500 м. на время – зачёт.	1	1
73-74.	Л/п	РК. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	1

		Торможение «плугом» - зачёт.		
75.	К/ки	Совершенствование техники катания на коньках.	1	1
76-77.	Л/п	РК. Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км. на время – зачёт.	2	1
78.	В /б	ТС Инструктаж по т.б. Передача и приём мяча сверху и снизу двумя руками.	1	
79.	В /б	ТС Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах - зачёт.	1	1
80.	В /б	Передача и приём мяча двумя руками снизу в парах – зачёт.	1	1
81.	В /б	ТС Нижняя прямая подача.	1	
82.	В /б	Нижняя прямая подача – зачёт.	1	1
83.	В /б	Совершенствование технических приёмов.	1	
84.	Л/а	ТС: Инструктаж по т.б. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
85.	Л/а	Разбег. Отталкивание.	1	
86.	Л/а	Переход через планку. Приземление.	1	
87.	Л/а	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» – зачёт.	1	1
88.	Л/а	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	

89.	Л/а	ТС Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат – зачёт.	1	1
90.	Л/а	Инструктаж по т. б. Бег в равномерном темпе. Подтягивание – зачёт.	1	1
91.	Л/а	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места – зачёт.	1	1
92.	Л/а	Спринтерский бег. Бег 60 м на результат	1	1
93.	Л/а	Бег 2000 м. без учёта времени - зачёт.	1	1
94.	Л/а	Прыжок в длину с разбега – зачёт.	1	1
95.	Л/а	Бег 600 м. (д), 1000 м (ю)- зачёт	1	1
96.	Л/а	Интервальная тренировка.	1	
97.	Л/а	ТС Челночный бег 3 * 10м.- зачёт.	1	1
98.	Л/а	Круговая тренировка. Развитие силы.	1	
99.	Л/а	ТС Кроссовая подготовка.	1	
100.	Л/а	Метание малого мяча с разбега.	1	
101.	Л/а	Бег 1500 м. на результат.	1	1
102.	Л/а	Метание малого мяча с разбега на дальность на результат.	1	1

УМК

- М.Я.Виленский. Физическая культура 5- 6 - 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2014 год.
- В.И. Лях. Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещения, 2014 год.