

Администрация г. Улан-Удэ Комитет по образованию  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 23 г. Улан-Удэ»

<p>«Согласовано» Руководитель МО _____ Ю.Н.Бишадаева «24 __»__05__2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УВР Т.К. Байковой «_24_»__05__2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы _____ Л.И.Горбова Приказ № 213__ от «_27_»__05__2019 г.</p>
---	---	---

**Рабочая программа**  
**Физическая культура**  
предмет  
5  
класс  
на\_ 2019/2020\_учебный год

Составитель: учитель физической  
культуры Рыжов А.А.

## Пояснительная записка

<b>Цели и задачи:</b>	<p><i>Цель программы:</i> формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><i>Задачи программы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;</li><li>• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;</li><li>• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li><li>• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</li><li>• воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</li></ul>
<b>Роль и место учебного предмета:</b>	<p>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, внеклассной работой 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. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности. В соответствии с учебным планом МАОУ ООШ №23 рабочая программа рассчитана - 70 часов в год, из расчета 2 учебных часа в неделю.</p> <p><b>Планируемые результаты:</b></p> <p>Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:</p> <p><i>Личностные:</i></p>

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные:*

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные:*

В результате изучения физической культуры в 5 классе учащийся должен *знать и понимать*:

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

*уметь*:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления

здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" учащиеся 5 класса должны:

*Знать и иметь представления:*

- Об истории современного олимпийского движения.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

*Уметь:*

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).
- Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для*

-проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

	<p>-включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.  <i>Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности</i></p> <p>-Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;          -Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС России;          -Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.</p>																		
<b>Количество часов, отводимых на изучение данного курса:</b>	В соответствии с учебным планом МАОУ ООШ №23 рабочая программа рассчитана - 70 часов в год, из расчета 2 учебных часа в неделю.																		
<b>Формы контроля знаний и умений обучающихся и их количество:</b>	<p>Виды контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сдача нормативов</li> <li>- Фронтальный контроль</li> <li>- Самостоятельное выполнение упражнений</li> <li>- Входной и выходной мониторинг</li> </ul> <p>Для развития у учащихся умения оценивать, используются следующие формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самоконтроль</li> <li>-взаимный контроль</li> <li>-контроль учителя</li> </ul>																		
<b>Учебно-методические материалы, использованные при составлении и реализации программы:</b>	Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5 класса разработана на основе ФГОС (Федерального Государственного Образовательного Стандарта) основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089, ред. от 31.01.2012), Примерной программы основного общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011 г. Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать следующий учебник: Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011																		
<b>Национально-региональный компонент:</b>	<p>Содержание в тематике рабочей программы национально – регионального компонента.          (10% от количества часов по программе) 9 ч</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th> <th>Тема</th> <th>Содержание НРК</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12</td> <td>Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)</td> <td>Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)</td> <td>Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)</td> <td>Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.</td> </tr> <tr> <td>31</td> <td>Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)</td> <td>Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.</td> </tr> <tr> <td>32</td> <td>Беседа о национальных видах</td> <td>Знакомство с культурой</td> </tr> </tbody> </table>	№	Тема	Содержание НРК	12	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.	13	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.	30	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.	31	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.	32	Беседа о национальных видах	Знакомство с культурой
№	Тема	Содержание НРК																	
12	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.																	
13	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.																	
30	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.																	
31	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.																	
32	Беседа о национальных видах	Знакомство с культурой																	

		спорта. (Борьба)	бурят. Изучение национальных видов спорта.
	33	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.
	64	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.
	65	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.
	66	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.
<b>Технология обучения, механизм формирования ключевых компетенций обучающихся:</b>	Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает возможность реализации новых педагогических технологий, таких как коллективные способы обучения; технологии личностно - ориентированного образования; игровые технологии; групповые технологии, здоровьесберегающие технологии, технология уровневой дифференциации, соревновательная технология		

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### I.Лёгкая атлетика

Низкий и высокий старт. Прыжок в длину с места. Стартовый разгон. Бег на 60 м. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту способом перешагивания. Бег. Челночный бег. Лазанье, перелазанье.

### II. Волейбол.

Техника приёма верхних передач. Приём мяча снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.

### III.Баскетбол.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

### IV. Гимнастика

Висы и упоры на перекладине и брусьях. Комбинации. Опорный прыжок. Кувырок вперёд. Мост. Лазание. Акробатические упражнения.

### IV.Лёгкая атлетика

Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега отталкиванием. Бег на 60 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Метание мяча с шага.

### Календарно- тематическое планирование.

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Ходьба и бег.	1	
2.	Ходьба и бег.	1	

3.	Индивидуальные корригирующие упражнения.	1	
4.	Спортивная одежда и обувь	1	
5.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	
6.	Гимнастические упражнения, упражнения для укрепления мышц спины.	1	
7.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	
8.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	
9.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	
10.	Ловля и бросок мяча.	1	
11.	Ловля и бросок мяча.	1	
12.	Индивидуальные корригирующие.	1	
13.	Ловля и бросок мяча	1	
14.	Самоконтроль	1	
15.	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1	
16.	Ловля, передача и бросок мяча.	1	
17.	Ловля, передача и бросок мяча.	1	
18.	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1	
19.	Ловля, передача и бросок мяча.	1	
20.	Ловля, передача и бросок мяча.	1	
21.	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	
22.	Ловля, передача и бросок мяча.	1	
23.	Ловля, передача и бросок мяча.	1	
24.	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	
25.	Бросок мяча в цель.	1	
26.	Бросок мяча в цель.	1	
27.	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	
28.	Бросок мяча в цель.	1	
29.	Бросок мяча в цель.	1	
30.	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	
31.	Бросок мяча в цель.	1	
32.	Бросок мяча в цель.	1	
33.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	
34.	Бросок мяча в цель.	1	
35.	Бросок мяча в цель.	1	
36.	Фитбол -гимнастика.	1	
37.	Бросок и передача мяча от груди.	1	
38.	Первая помощь при травмах	1	
39.	Безопасное поведения при подвижных играх.	1	
40.	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	
41.	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1	
42.	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	
43.	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1	
44.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	
45.	Бросок и передача мяча от груди.	1	
46.	Фитбол-гимнастика.	1	
47.	Ведение мяча.	1	
48.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	
49.	Ведение мяча.	1	
50.	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	
51.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
52.	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	

53	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
54	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	
55	Ходьба и бег.	1	
56	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	
57	Ходьба и бег.	1	
58	Бег на средние дистанции	1	
59	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	
60	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	
61	Первая помощь при травмах	1	
62	Ходьба и бег.	1	
63	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	
64	Ходьба и бег.	1	
65	Бег на средние дистанции	1	
66	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	
67	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	
68	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	
69	Первая помощь при травмах	1	
70	Итоговый урок.	1	

### **Учебно – методическая литература**

*для учителя:*

- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

*для учащихся:*

- Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011

Уровень физической подготовленности учащихся **5 класса.**

Физические способности	Тест	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<b>Скорость</b>	Бег 30 м.	6.6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.6	5.2
<b>Координационные</b>	Челночный бег 3*10 м.	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.4-9.5	9.1
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места, см.	130	140-160	185	120	140-155	170
<b>Выносливость</b>	6-мин бег, м.	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
<b>Силовые</b>	Подтягивание из виса (мал.), из виса лёжа (дев.)	1	3-4	5	4	8-13	18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575826

Владелец ГОРБОВА ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА

Действителен с 26.03.2021 по 26.03.2022