Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой является В.И. Лях

Учебная программа для 5 класса рассчитана на 102 часов из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

* Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
* Направленность на реализацию принципа вариативности
* Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

**Цели учебной программы.**

**Целью обучения** образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности.

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психофункциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | . Бег 30 м с высокого старта, с | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 6,4 | 6,3 | 5,1 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 9,7 | 9,3 | 8,5 | 10,1 | 9,7 | 8,9 |
| 3 | 6- минутный бег | 900 | 1000 | 1300 | 700 | 850 | 1100 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 140 | 160 | 195 | 130 | 150 | 185 |
| 5 | Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения сидя | 2 | 6 | 10 | 4 | 8 | 15 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 1 | 4 | 6 |  |  |  |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 4 | 10 | 19 |
| 8 | Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| 9 | Кросс 2 км | Без учет времени | | | | | |
| 10 | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 55 | 60 | 70 | 30 | 50 | 100 |
| 11 | Метание мяча 150 г, м | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 27 | 33 | 39 | 20 | 23 | 28 |
| 1 | БАСКЕТБОЛ  Ведение мяча бегом | Техника | | | | | |
| 2 | ГИМНАСТИКА  Лазание по канату в два приема и спуск .  2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
|  | 3. Опорный прыжок через козла | Техника | | | | | |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **102** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 30 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 27 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 30 |  | |  | 30 |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  |  |  |  |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м. | 1 |  |  |
| 2 | Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 4 | Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину. | 1 |  |  |
| 5 | Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 7 | Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 8 | Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин. | 1 |  |  |
| 9 | Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 8 мин. | 1 |  |  |
| 10 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м. | 1 |  |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |
| 11 | Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 12 | Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 13 | Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку. | 1 |  |  |
| 14 | Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 15 | Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча. | 1 |  |  |
| 16 | Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 17 | Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов. | 1 |  |  |
| 18 | Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой. | 1 |  |  |
| 19 | Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 20 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 |  |  |
| 21 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |  |  |
| 22-23 | Нижняя прямая подача. | 2 |  |  |
| 24-25 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 2 |  |  |
| 26-27 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра «Мяч капитану» | 2 |  |  |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса. | 1 |  |  |
| 29 | Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд. | 1 |  |  |
| 30 | Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату. | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад. | 1 |  |  |
| 32 | Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках. | 1 |  |  |
| 33 | Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 34 | Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма. | 1 |  |  |
| 35 | Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. | 1 |  |  |
| 36 | Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание. | 1 |  |  |
| 37 | Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 38 | Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками. | 1 |  |  |
| 39 | Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |
| 40 | Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 |  |  |
| 41 | Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 42 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы. | 1 |  |  |
| 44 | Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 45 | Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 46 | Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров. | 1 |  |  |
| 47 | Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 48 | Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти. | 1 |  |  |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 30 |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. | 1 |  |  |
| 50 | Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы. | 1 |  |  |
| 51 | Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. | 1 |  |  |
| 52 | Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 53 | Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м. | 1 |  |  |
| 54 | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м. | 1 |  |  |
| 55 | Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. | 1 |  |  |
| 56 | Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью. | 1 |  |  |
| 57 | Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью. | 1 |  |  |
| 58 | Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. | 1 |  |  |
| 59 | Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов. | 1 |  |  |
| 60 | Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом. | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км. | 1 |  |  |
| 62 | Катание с горки. Техника торможения плугом. | 1 |  |  |
| 63 | Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км. | 1 |  |  |
| 64 | Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км. | 1 |  |  |
| 65 | Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов. | 1 |  |  |
| 66 | Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. | 1 |  |  |
| 67 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |  |  |
| 68 | Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |  |
| 69 | Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. | 1 |  |  |
| 70 | Повороты переступанием в движении на лыжах. | 1 |  |  |
| 71 | Спуски с пологих склонов.  Эстафеты. | 1 |  |  |
| 72 | Прохождение дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 73 | Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |  |
| 74 | Прохождение дистанции до 3 км | 1 |  |  |
| 75 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |  |  |
| 76 | Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. | 1 |  |  |
| 77 | Игра «Быстрый лыжник» | 1 |  |  |
| 78 | Игра «Шире шаг», «Накаты». | 1 |  |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |
| 79 | Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой. | 1 |  |  |
| 80 | Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола. | 1 |  |  |
| 81 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. | 1 |  |  |
| 82 | Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с. | 1 |  |  |
| 83 | Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 84 | Учить передаче мяча двумя руками после ведения. | 1 |  |  |
| 85 | Закрепить передачу от плеча. | 1 |  |  |
| 86 | Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 87 | Челночный бег 3х10 м.  Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 88 | Передача мяча двумя руками после ведения. | 1 |  |  |
| 89 | Совершенствовать передачу от плеча. | 1 |  |  |
| 90 | Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча | 1 |  |  |
| 91 | Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти. | 1 |  |  |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |  |  |
| 92 | Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин. | 1 |  |  |
| 93 | Прыжки через скакалку за 1мин.  Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 94 | Бег 60м со старта с опорой на одну руку.  Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 95 | Высокий старт, ускорения 15м.  Эстафеты. | 1 |  |  |
| 96 | Бег 60 м.  Эстафеты с этапом до 30м. | 1 |  |  |
| 97 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м. | 1 |  |  |
| 99 | Медленный бег до 15 мин | 1 |  |  |
| 100 | Бег 1000 м.  Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |
| 101 | Комплексы физкультминуток.  Бег в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 102 | Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
| 1 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 2 | Игры с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1 |  |  |
| 4 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. | 1 |  |  |
| 5 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 6 | Выполнение упражнений в равновесии | 1 |  |  |
| 7 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 |  |  |
| 9 | Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал» | 1 |  |  |
| 10 | Эстафеты с набивными мячами | 1 |  |  |
| 11 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 12 | Игры – эстафеты с палочкой. | 1 |  |  |
| 13 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 14 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 15 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 16 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 17 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 18 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 19 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 20 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 21 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 22 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 24 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 25 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 27 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 28 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 29 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 30 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |