

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5 класс

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Учащийся 5 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 5 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся 5 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 5 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

Учащийся 5 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности. История легкой атлетики.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Самочувствие. Правила и приемы самоконтроля за самочувствием во время выполнения физических упражнений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение. Определение уровня физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол. Игра по упрощенным правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Мини-футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№ урока	Название темы	Количество уроков
	Лёгкая атлетика	10
1	История легкой атлетики. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Техника высокого старта. Тест по бегу на 30 м.	1
3	Бег с ускорением. Тест по бегу на 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТЗО.	1
4	Техника метания малого мяча. Челночный бег 3x10 м.	1
5	Тест по челночному бегу 3x10 м. Кроссовая подготовка.	1
6	Бег на длинную дистанцию с учетом времени. 1000 м. Подготовка к сдаче норм	1

	ГТЗО.	
7	Техника прыжка в длину с места. Тест – метание малого мяча на дальность.	1
8	Метание малого мяча в цель. Тестирование прыжка в длину с места.	1
9	Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	1
10	Организация и проведение пеших походов. Упражнения на внимание.	1
	Спорт игры	17
11	Спортивные игры. Баскетбол: основные понятия, правила и приемы игры. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр.	1
12	Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей.	1
13	Повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1
14	Основные правила и приемы игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча.	1
15	Броски и ловля мяча в парах и перемещения в стойке.	1
16	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления.	1
17	Эстафеты с ведением мяча.	1
18	Передача мяча двумя руками от груди с места.	1
19	Броски мяча одной, двумя руками с места и в движении.	1
20	Контроль техники ведения мяча в движении. Игры и игровые задания	1
21	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов.	1
22	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
23	Правила игры в пионербол. Стойки игрока и перемещения приставными шагами.	1
24	Броски и ловля мяча через сетку. Упражнения с набивным мячом.	1
25	Подача мяча с 3-6 м. Прием мяча после подачи.	1
26	Комбинации из освоенных элементов. Развитие координационных способностей.	1
27	Учебная игра в пионербол с заданиями.	1
	Гимнастика	17
28	Самочувствие: правила и приемы самоконтроля. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Общеразвивающие и строевые упражнения. Кувырок вперед и назад.	1
30	Серия из двух-трех кувырков вперед. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1
31	Акробатическая комбинация. Контроль техники кувырка вперед.	1
32	Акробатическая комбинация. Контроль техники кувырка назад.	1
33	Общеразвивающие упражнения с предметами. Тест на гибкость.	1
34	Контроль выполнения акробатической комбинации. Упражнения со скакалкой.	1
35	Упражнения для сохранения правильной осанки. Корректирующая гимнастика.	1
36	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.	1
37	Круговая тренировка. Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
38	Опорный прыжок через гимнастического козла: вскок в упор присев и соскок вперед.	1
39	Опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.	1
40	Круговая тренировка. Тест – подъем туловища за 30 секунд из положения лежа.	
41	Вольные упражнения.	1
42	Контроль техники опорного прыжка через гимнастического козла.	1
43	Упражнения с набивным мячом. Лазанье по канату.	1
44	Упражнения со скакалкой. Тест по подтягиванию на перекладине из виса и виса лежа.	1
	Лыжная подготовка	16
45	Организация самостоятельного катания на лыжах. Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах.	1
46	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1
47	Попеременный двухшажный ход. Встречная эстафета.	1

48	Передвижение на лыжах на дистанции до 1 км.	1
49	Одновременный бесшажный ход. Круговая эстафета.	1
50	Передвижение на лыжах до 1.5 км по слабопересеченной местности.	1
51	Контроль техники попеременного двухшажного хода	1
52	Подъем на склон полу елочкой. Игра «С горки на горку».	1
53	Спуски и подъемы. Игра «Попади в ворота».	1
54	Прохождение дистанции до 2 км в доступном темпе.	1
55	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	1
56	Техника торможения плугом. Игра «Гонки с выбыванием».	1
57	Повороты переступанием на спуске со склона.	1
58	Контроль техники торможения плугом.	1
59	Передвижение на лыжах до 2,5 – 3 км. Развитие выносливости.	1
60	Контроль техники поворота переступанием на спуске со склона.	1
	Лёгкая атлетика	10
61	Скоростно-силовые упражнения.	1
62	Прыжок в длину с места.	1
63	Челночный бег 3x10 м.	1
64	Тестирование прыжка в длину с места.	1
65	Метание малого мяча в цель.	1
66	Тест по челночному бегу 3x10 м.	1
67	Высокий старт с опорой на одну руку. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1
68	Тест по метанию малого мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий.	1
69	Стартовое ускорение. Спринтерский бег. Тест по бегу на 30 м.	1
70	Тест по бегу на 60 м. Кроссовая подготовка.	1
	Футбол	35
71	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	
72	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча.	
73	Ведение мяча	
74	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы	
75	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	
76	Удар носком. Ведение мяча.	
77	Удар серединой лба на месте	
78	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	
79	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	
80	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
81	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	
82	Удар по летящему мячу средней частью подъема	
83	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	
84	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	
85	Обманные движения (финты)	
86	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	

87	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
88	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	
89	Резаные удары	
90	Удар по мячу серединой лба	
91	Удар боковой частью лба	
92	Остановка катящегося мяча подошвой	
93	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	
94	Остановка мяча грудью	
95	Совершенствование техники ведения мяча	
96	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	
97	Отбор мяча подкатом	
98	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	
99	Финт ударом	
100	Финт остановкой	
101-102	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	
103	Тактические действия в нападении	
104	Двухсторонняя игра (Соревнование)	
105	Двухсторонняя игра	
Итого:		105 часов