

Рабочая программа по физической культуре к учебнику

**Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/
А.П. Матвеев
для 5 классов**

МОУ «СОШ №9 г. Ртищево Саратовской области»,

**составленная на основе Примерной программы основного общего образования по
физической культуре под руководством А. А. Кузнецова**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - х классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре под руководством А. А. Кузнецова, 2012 г., федерального перечня учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе (приказ № 576 от 8.06.2015 г.), учебного плана МОУ «СОШ №9 г. Ртищево Саратовской области»

Изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе направлено на достижение следующих тактических задач:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростно - силовых, координационных, скоростных, гибкости, общей выносливости, специфических и специальных качеств), формирование функциональных возможностей организма (уменьшение ЧСС, время восстановления; повышение ЖЕЛ, укрепление мышц пресса, спины ит. д.);
- ✓ формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей (посредством оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, индивидуальных комплексов общеразвивающей направленности на основе базовых видов спорта: легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, спортивных игр, лыжных гонок) и корригирующей направленности посредством адаптивной физической культуры (коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления, укрепление и сохранение здоровья техническими действиями и приемами базовых видов спорта);
- ✓ освоение знаний об Олимпийских играх древности, возрождении игр и Олимпийского движения, о физическом развитии человека, о физической подготовке и её связи с укреплением здоровья, развитии физических качеств, о режиме дня, его содержании и правилах планирования, о закаливании организма, о правилах и гигиенических требованиях;
- ✓ обучение навыкам и умениям физкультурно - оздоровительной (посредством комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов зрительной и дыхательной гимнастики, формирование правильной осанки) и спортивно -оздоровительной деятельности (посредством базовых видов спорта), самостоятельная организация занятий физическими упражнениями (посредством подготовки к занятиям физической культуры, выбора упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, (подвижных перемен), самонаблюдение и самоконтроль);
- ✓ воспитание положительных качеств личности (трудолюбия, упорства, ответственности), норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности (взаимопомощь, дружба, взаимоподдержка).

Список используемой учебно-методической литературы:

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура./ Под ред. А.А. Кузнецова. - М.: Просвещение, 2012 г.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5 - 9 классы. - М.:Просвещение, - 2012 г.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, - 2012 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Распределение программного материала в 5 - х классах

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы физкультурной деятельности	2
3.	Физическое совершенствование	100
	1. Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
	2. Спортивно - оздоровительная деятельность	98
	➤ Легкая атлетика	30
	➤ Гимнастика с основами акробатики	14
	➤ Баскетбол	20
	➤ Волейбол	14
	➤ Лыжные гонки	20
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35
Итого		105

Знания о физической культуре

История физической культуры - Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Физическая культура (основные понятия) - Физическое развитие человека.

Характеристика его основных понятий.

Физическая культура человека - Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Способы физкультурной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Оценка эффективности занятий физической культурой - Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

1. Физкультурно - оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.

2. Спортивно - оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным

правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезка до 300 м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов	Календарные сроки		Тема урока	Примечание
			план	факт		
1.	Легкая атлетика	1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики, техника старта с опорой на одну руку.	
2.	Легкая атлетика	1			Высокий старт.	
3.	Легкая атлетика	1			Учет - бег 30 м.	
4.	Легкая атлетика	1			Совершенствование старта с опорой на руку.	
5.	Легкая атлетика	1			Учет - техника старта с опорой на одну руку.	
6.	Легкая атлетика	1			Метание мяча (закрепление)	
7.	Легкая атлетика	1			Учет - бег на 60 м. Техника метания мяча.	
8.	Легкая атлетика	1			Учет - метание мяча.	
9.	Легкая атлетика	1			Прыжок в длину с разбега (разучивание)	
10.	Легкая атлетика	1			Прыжок в длину с разбега(закрепление)	
11.	Легкая атлетика	1			Учет - бег 1000 метров.	
12.	Легкая атлетика	1			Прыжок в длину с разбега(совершенствование)	
13.	Легкая атлетика	1			Учет - прыжок в длину с разбега	
14.	Знания о физической культуре	1			Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	
15.	Баскетбол	1			Инструктаж по ТБ. Передвижение, остановки прыжком	
16.	Баскетбол	1			Передвижение, остановки прыжком	
17.	Баскетбол	1			Передачи мяча в парах и тройках,	
18.	Баскетбол	1			Ведение мяча правой и левой рукой	
19.	Баскетбол	1			Броски по кольцу одной рукой с места	
20.	Способы физкультурной деятельности	1			Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	
21.	Баскетбол	1			Учет - ведение мяча бегом правой и левой рукой.	
22.	Баскетбол	1			Броски мяча по кольцу после ведения (разучивание)	
23.	Баскетбол	1			Броски мяча по кольцу после ведения (закрепление)	

24.	Баскетбол	1			Броски мяча по кольцу после ведения (совершенствование)	
25.	Баскетбол	1			Учет - техника броска мяча в кольцо после ведения .	
26.	Баскетбол	1			Учебная игра в мини- баскетбол	
27.	Баскетбол	1			Двухсторонняя игра	
28.	Гимнастика основами акробатики	1			Техника безопасности на уроках гимнастики.	
29.	Гимнастика с основами акробатики	1			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	
30.	Гимнастика с основами акробатики	1			2 кувырка вперед, слитно. Упражнения в равновесии.	
31.	Гимнастика с основами акробатики	1			Учет - 2 кувырка вперед, слитно.	
32.	Гимнастика с основами акробатики	1			Акробатическая комбинация. Круговая тренировка. Игра "Перестрелка"	
33.	Гимнастика с основами акробатики	1			Акробатическая комбинация. Круговая тренировка.Игра "День и ночь"	
34.	Гимнастика с основами акробатики	1			Акробатическая комбинация. Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	
35.	Гимнастика с основами акробатики	1			Учет - акробатическая комбинация. Совершенствование упражнения в лазании по канату.	
36.	Гимнастика с основами акробатики	1			Учет - упражнение в равновесии. Совершенствование упражнения в лазании по канату..	
37.	Гимнастика с основами акробатики	1			Учет - лазание по канату.	
38.	Гимнастика с основами акробатики	1			Обучение опорному прыжку. Повторение упражнений в висах и упорах.	
39.	Гимнастика с основами акробатики	1			Опорный прыжок - закрепление. Повторение упражнений в висах и упорах.	
40.	Гимнастика с основами акробатики	1			Учет - упражнение в подтягивании. Опорный прыжок.	
41.	Гимнастика с основами акробатики	1			Учет - опорный прыжок.	
42.	Волейбол	1			Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Передача мяча сверху двумя руками	

43.	Волейбол	1			Передача мяча сверху двумя руками (закрепление)	
44.	Волейбол	1			Прием мяча снизу	
45.	Волейбол	1			Учет - передача мяча сверху	
46.	Волейбол	1			Прием мяча снизу(совершенствование)	
47.	Волейбол	1			Учет - прием мяча снизу	
48.	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	
49.	Лыжные гонки	1			Инструктаж по ТБ. Подбор, надевание, переноска палок и лыж	
50.	Лыжные гонки	1			Попеременный двухшажный ход.	
51.	Лыжные гонки	1			Поворот переступанием	
52.	Лыжные гонки	1			Учет - поворот переступанием .Одновременный двухшажный ход	
53.	Лыжные гонки	1			Одновременный одношажный и двухшажный ходы.	
54.	Лыжные гонки	1			Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон елочкой	
55.	Лыжные гонки	1			Учет - подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке	
56.	Лыжные гонки	1			Спуск в низкой стойке	
57.	Лыжные гонки	1			Подъём в уклон попеременным двухшажным ходом.	
58.	Лыжные гонки	1			Торможение и поворот плугом. Техника лыжных ходов.	
59.	Лыжные гонки	1			Учет - техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	
60.	Лыжные гонки	1			Учет -техника попеременного двухшажного хода.	
61.	Лыжные гонки	1			Прохождение дистанции 3 км.	
62.	Лыжные гонки	1			Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	
63.	Лыжные гонки	1			Торможение и поворот плугом.	
64.	Лыжные гонки	1			Прохождение дистанции 3 км. Совершенст. изученных способов передвижения на лыжах.	
65.	Лыжные гонки	1			Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	
66.	Лыжные гонки	1			Совершенст. изученных способов передвижения на лыжах	
67.	Лыжные гонки	1			Спуск через «воротца» без палок	

68.	Лыжные гонки	1			Прохождение дистанции 2 км. - учет.	
69.	Знания о физической культуре	1			Физическое развитие человека. Характеристика его основных понятий.	
70.	Баскетбол	1			Инструктаж по ТБ. Передачи мяча в движении	
71.	Баскетбол	1			Ведение, передачи мяча .	
72.	Баскетбол	1			Бросок одной рукой с места по кольцу	
73.	Баскетбол	1			Совершенствование ловли и передачи мяча с перемещением	
74.	Баскетбол	1			Ведение мяча с изменением направления движения	
75.	Баскетбол	1			Ведение с броском мяча в кольцо	
76.	Баскетбол	1			Учет - ведение с броском мяча в кольцо	
77.	Баскетбол	1			Двухсторонняя игра	
78.	Способы физкультурной деятельности	1			Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	
79.	Волейбол	1			Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача мяча	
80.	Волейбол	1			Нижняя прямая подача мяча (закрепление)	
81.	Волейбол	1			Нижняя прямая подача мяча (совершенствование)	
82.	Волейбол	1			Учет - нижняя прямая подача мяча	
83.	Волейбол	1			Прием и передачи мяча сверху	
84.	Волейбол	1			Прием и передачи мяча снизу	
85.	Волейбол	1			Учет - прием и передачи мяча сверху	
86.	Волейбол	1			Учет - прием и передачи мяча снизу	
87.	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1			Комплексы для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.	
88.	Легкая атлетика	1			Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом "перешагивание"	
89.	Легкая атлетика	1			Прыжок в высоту способом "перешагивание" (закрепление)	
90.	Легкая атлетика	1			Прыжок в высоту способом "перешагивание" (соверш.)	
91.	Легкая атлетика	1			Учет - прыжок в высоту способом "перешагивание"	
92.	Легкая атлетика	1			Бег на длинные дистанции.	

93.	Легкая атлетика	1			Высокий старт и техника его выполнения.	
94.	Знания о физической культуре	1			Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	
95.	Легкая атлетика	1			Бег на короткие дистанции.	
96.	Легкая атлетика	1			Низкий старт и техника его выполнения.	
97.	Легкая атлетика	1			Учет - бег 60 м.	
98.	Легкая атлетика	1			Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	
99.	Легкая атлетика	1			Техника метания малого мяча в цель.	
100.	Легкая атлетика	1			Учет - метание мяча на дальность.	
101.	Легкая атлетика	1			Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	
102.	Легкая атлетика	1			Учет - прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	
103.	Легкая атлетика	1			Промежуточная аттестация: сдача нормативов.	
104.	Легкая атлетика	1			Бег в равномерном темпе 1000 м.	
105.	Легкая атлетика	1			Подведение итогов учебного года	