

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
города Москвы  
средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением иностранных языков № 1302

Рассмотрено на заседании Методического Совета школы  председатель МС _____ Степанова Е.В.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 1302  _____Л.А. Святун
--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета физическая культура 5 класс

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы и авторской Программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов" В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2011)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Работа осуществляется на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» В.И.Ляха, А.А.Зданевича составленной на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности. Общей целью образования в области физической культуры является 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. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих практических целей:**

- - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- - приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формируются ЗАДАЧИ учебного предмета:
- - расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений и в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений;
- - расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- - развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам;
- - развитие физических качеств;
- - гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

УМК УЧИТЕЛЯ – Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», 2010 г. «Настольная книга учителя физической культуры» под редакцией Л.Б.Кофмана, М.; Физкультура и спорт, 1998, 2007

Рабочие программы: Физкультура 1-11 классы В.И.Ляха, В.И.Зданевича. авторы-составители А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И.Курьерова; изд»Учитель», Волгоград,2011

Рабочие программы: Стандарты второго поколения; Примерные программы по учебным предметам; Физическая культура 5 -9 классы; 3-е издание. М.; Просвещение, 2011

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по л/а и офп. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п.п.	Вид программного материала	количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	6
2	Волейбол	16
3	Гимнастика и ОФП	16
4	Легкая атлетика	25
5	Лыжная подготовка	24
6	Баскетбол	15
	Итого	102 часа

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС)

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

#### **ЗНАТЬ/ПОНИМАТЬ:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

#### **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИОБРЕТЕННЫЕ ЗНАНИЯ УМЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- -подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,
- участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **ОБЪЯСНЯТЬ:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение
- в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта
- высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека,
- профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***ПРОВОДИТЬ:***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах;
- судейство по виду спорта.

***СОСТАВЛЯТЬ:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## I. ЗНАНИЯ

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание материала; логично излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание Материала программы

## II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий	Движение или отдельные его элементы выполнены не правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока
<b>1 триместр - 36 ч.</b>	
<i><b>Легкая атлетика (12 ч.)</b></i>	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. (1 час).
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м.
3	Высокий старт, бег 30 м на результат.
4	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание
7	м/мяча в цель
8	Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в цель.
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.
10	Метание мяча на дальность
11	Оценка техники прыжка в длину с разбега.
12	Бег на средние дистанции.
13	Бег 1000 м
<i><b>Волейбол (16 ч.)</b></i>	
14	Техника безопасности на уроках по волейболу. (1 час)
15	Стойки и передвижения игрока
16	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой
17	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам.
18	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.
19	Прием и передача снизу двумя руками через зону. Двусторонняя игра.
20	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
22	Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.
23	Нижняя прямая подача в заданную зону. Двусторонняя игра.
24	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
25	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку.
26	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.
27	Оценка техники приема и передачи мяча двумя руками снизу в парах.
28	Оценка техники нижней прямой подачи.
29	Игра в волейбол по упрощённым правилам.
30	Совершенствование навыков игры в волейбол.
<i><b>Гимнастика (5 ч.)</b></i>	
31	Техника безопасности на уроках по гимнастике (1 час.)
32	Строевые упражнения.
33	Акробатика. Перекаты. Кувырок вперед.
34	Совершенствование техники кувырка вперед.
35	Оценка техники кувырка вперед.
36	Акробатика. Кувырок назад, стойка на лопатках.

**2 триместр - 31 час.**

***Гимнастика (6 час.)***

- 37 Акробатика. Кувырок вперед из положения упор присев и кувырок назад, стойка на лопатках.
- 38 Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
- 39 Оценка выполнения подтягивания в вися на перекладине.
- 40 Силовые упражнения. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.). Сдача норматива.
- 41 Отжимание от пола из положения "упор лежа". Сдача норматива.
- 42

***Лыжная подготовка (кросс) (24 час)***

- 43 Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. (1 час.)
- 44 Попеременный двухшажный ход.
- 45 Попеременный одношажный ход.
- 46 Бесшажный ход.
- 47 Повороты переступанием на месте и в движении.
- 48 Подъем в гору скользящим шагом.
- 49 Спуск со склонов и торможение "плугом".
- 50 Повороты при спуске со склонов.
- 51 Подъем, спуск, торможение и повороты на склонах. (зачетный урок).
- 52 Коньковый ход.
- 53 Коньковый ход. Попеременные ходы.
- 54 Переход с одновременных ходов на попеременные.
- 55 Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.
- 56 Прохождение дистанции 1 км.
- 57 Совершенствование техники конькового хода.
- 58 Лыжная эстафета (дистанция 1 км.)
- 59 Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.
- 60 Прохождение дистанции 2 км.
- 61 Техника классических ходов. Зачетный урок.
- 62 Спуск со склонов и подъем коньковым ходом.
- 63 Преодоление подъемов и препятствий.
- 64 Элементы тактики лыжных ходов.
- 65 Прохождение дистанции 2 км
- 66 Прохождение дистанции 3 км.
- 67 Внутриклассные соревнования по лыжам.

***Резервные уроки при температуре ниже минус 12 градусов***

1. ОФП. Техника метания набивного мяча двумя руками от груди.
2. ОФП. Развитие физических качеств.
3. Развитие скоростно-силовых качеств
4. Техника ведения мяча с изменением скорости.
5. Двусторонняя игра в волейбол.
6. Подвижные игры и эстафеты.



### **3 триместр (35 час)**

#### ***Баскетбол (15ч.)***

- 68** Техника безопасности на уроках по баскетболу. (1 час.)
- 69** Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
- 70** Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол
- 71** Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол
- 72** Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
- 73** Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.
- 74** Игра в мини – баскетбол
- 75** Передача мяча двумя руками от груди с пассивным соперником.
- 76** Ведение, броски одной рукой от плеча, передача мяча. Игра 3 х 3.
- 77** Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
- 78** Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.
- 79** Ведение мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.
- 80** Зачетный урок по теме: "Ведение мяча с проходом через двух соперников".
- 81** Комбинированные эстафеты с б/ мячом.
- 82** Учебная игра в мини-баскетбол.
- 83** Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом.

#### ***Легкая атлетика (13 ч.)***

- 84** Техника безопасности на уроках легкой атлетики.
- 85** Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).
- 86** Прыжок в высоту (переход через планку).
- 87** Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление)..
- 88** Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
- 89** Техника метания мяча на дальность.
- 90** Совершенствование техники метания мяча на дальность.
- 91** Оценка техники метания мяча на дальность.
- 92** Высокий старт, бег с ускорениями 30 – 40 метров.
- 93** Бег на средние дистанции.
- 94** Бег 1000 м на результат.
- 95** Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат.
- 96** Челночный бег 3 х 10 м (зачетный урок)
- 97** Легкоатлетическая эстафета 4 х 60 м

#### ***Гимнастика и ОФП (5 час.)***

- 98** ОФП. Развитие гибкости, координации движений
- 99** ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 100** ОФП. Развитие силовых качеств.
- 101** ОФП. На развитие физических качеств
- 102** Закрепление пройденного материала с использованием круговой тренировки.