

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Гимназия № 710 им. Народного учителя СССР В.К. Жудова»

**РАССМОТРЕНА**

На педагогическом совете гимназии

Протокол № 69

от «31» Августа 2016 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор гимназии № 710

Сомов Д.С.



**Рабочая программа учебного курса**

**По изучению «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

**5 класса**

**Срок реализации: 1 учебный год**

**Составитель: Бобков С.В.**

**2016-2017 учебный год**

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка .....                | 3  |
| 2. Содержание учебного предмета .....         | 8  |
| 3. Календарно-Тематическое планирование ..... | 11 |

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2016-2017 составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. РАСПОРЯЖЕНИЯ Правительства РФ от 07.02.2011 N 163-р "О КОНЦЕПЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ НА 2011-2015 ГОДЫ"
2. Федерального государственного стандарта основного общего образования, (или среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089с ориентацией на новые стандарты образования.
3. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7).
4. Московского базисного учебного плана общеобразовательных учреждений, разработанного на основе Федерального базисного учебного плана 2011-2012 года.
5. Примерной государственной программы основного общего образования (или среднего (полного) общего образования) по физической культуре.
6. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений 5-11 классы», А.П. Матвеев, 2014

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов

спорта;

- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; развитие двигательных способностей
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- **содействие** воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и

разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

## **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг.

*Легкая атлетика* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

### *Спортивные игры*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Интегрированная подготовка, развитие физических качеств

## **3. Требования к уровню подготовки учащихся**

Легкая атлетика Учащиеся должны знать:

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетике.

**уметь:**

- пробежать 30м. с максимальной скоростью с низкого старта,
- прыгать в длину с разбега,
- метать на дальность мяч и в горизонтальную цель.
- пробежать дистанцию 1000м., бежать в равномерном темпе до 20 мин.

Гимнастика знать:

Правила техники безопасности на уроках гимнастики, терминологию,

**уметь:**

-выполнять страховку и само страховку, строевые упражнения; упражнения в висе. Акробатический прыжок, акробатические упражнения отдельно и в комбинации, прыгать через скакалку.

Спортивные игры, знать. правила техники безопасности на уроках спортивных игр во время игры в волейбол, баскетбол, лапту и настольный теннис.

**уметь:**

- играть в волейбол, баскетбол, лапту и настольный теннис по упрощенным правилам.

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

| Физические качества | Физические упражнения  | Мальчики | Девочки |
|---------------------|--|----------|---------|
| Быстрота            | Бег 60 метров с высокого старта, сек.                                  | 10.5     | 10.8    |
|                     | Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.                                | 33       | 37      |
| Сила                | Подтягивание из вися   | 4        | -       |
|                     | девочки из вися “лежа”, кол-во раз.                                    | -        | 10      |
|                     | Прыжок в длину с места, см.  | 160      | 145     |
|                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз | 25       | 20      |
| Выносливость        | Бег на 1000м., мин.  | 5.05     | 5.50    |
|                     | Передвижение на лыжах 1 км., мин.                                      | 7.00     | 7.30    |

|                      |                           |  |
|----------------------|---------------------------|--|
| Координация движений | Челночный бег 4*9м., сек. |  |
|----------------------|---------------------------|--|

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### 3.Календарно-Тематическое планирование

5 класс. Учитель физической культуры Бобков С.В.

Количество 3 часа в неделю.

Всего 102 часа в год.

Программа (автор, год издания): А. П. Матвеев. Физическая культура. 2014 г. изд-во "Просвещение"

| Тема             | Количество часов |
|------------------|------------------|
| Легкая атлетика. | 24               |
| Баскетбол.       | 26               |
| Волейбол         | 32               |
| Гимнастика.      | 19               |