

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1501»

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по УР
Е.В. Маркина
«22» декабря 2017 года

Методист по предмету
«28» декабря 2017 года

Педагогический совет
Протокол № 6
от «28» декабря 2017 года



Рабочая программа
по Физической культуре
5 класс

Составитель: Скворцов Иван
Сергеевич
учитель высшей квалификационной
категории

г. Москва

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура»

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы общего образования и рабочей программы физическая культура учащихся 5 классов; В.И.Лях издательство просвещение Москва 2011г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха учебный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и занятия проходят 2 раза в неделю, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм баскетбол, волейбол, футбол, из расчета 1 раз в неделю. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирован на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само-образованию 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с разбега . Метать малый мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м,
 - в гимнастических и акробатических упражнениях; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Метапредметные результаты

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

Предметные результаты

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <

			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11 12	9,7 и > 9,3	9,3-8,8 9,0-8,6	8,5 и < 8,3	10,1 и > 10,0	9,7-9,3 9,6-9,1	8,9 и < 8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11 12	140 и < 145	160-180 165-180	195 и > 200	130 и < 135	150-175 155-175	185 и > 190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12	900 и < 950	1000- 1100	1300 и > 1350	700 и < 750	850- 1000 900- 1050	1100 и > 1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12	2 и < 2	6 – 8 6 – 8	10 и > 10	4 и < 5	8 – 10 9 – 11	15 и > 16
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	11 12 11 12	1 1	4 – 5 4 – 6	6 и > 7	 4 и < 4	 10 – 14 11 – 15	 19 и > 20

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по мет. шесту на расстояние 6 м, сек. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	12 180 30	--- 165 25
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8 м 50 с	10 м 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.

Порядок и объём изучения программного материала в учебном году

Базовая часть (2 часа в неделю)

Вариативная часть(1час в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	В %
		I	II	III	IV		
1.	Базовая часть	18	14	20	18	70	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В		нии	всего	года	
1.2	Спортивные игры	4	-	20	-	24	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	-	14	-	-	14	
1.4	Лёгкая атлетика	8	-	-	12	20	
1.5	Кроссовая подготовка	6	-	-	6	12	
2	Вариативная часть						
2.1.	Спортивные игры						
	Футбол	9	-	-	9	18	
	Баскетбол	-	7	5	-	12	
	волейбол	-	-	5	-	5	
ИТОГО:		27	21	30	27	105	100%

Календарно-тематическое планирование По предмету физическая культура 5 класса Базовая часть 2 часа в неделю

1-я четверть

№	дата	Тема урока
1		Легкая атлетика (8 часов) Инструктаж т.б. Специальные беговые упражнения. Стартовые упражнения.
2		Бег с высокого старта 10-15 метров. Встречная эстафета
3		Бег с ускорением 30-40 метров. Круговая эстафета
4		К.У.Бег на результат 60 метров
5		КДП челночный бег 3x10 метров.
6		Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
7		КДП прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
8		К.У. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
9		Кроссовая подготовка(6 часов) Инструктаж т.б. Бег на

		средние дистанции.
10		Бег в равномерном темпе 5 мин.
11		Бег в равномерном темпе 5 мин.
12		Бег в равномерном темпе 5мин. КДП подъем туловища за 30 секунд.
13		Бег в равномерном темпе 5мин. КДП подтягивание ,вис.
14		Бег в равномерном темпе 5мин. Беговые эстафеты.
15		Бадминтон (4часа) Хватка ракетки. Стойка игрока. Инструктаж по т.б.
16		Жонглирование открытой и закрытой стороной
17		Удары справа и слева (правильно попасть по волану и послать его за сетку)
18		Удар снизу закрытой стороной (послать волан за сетку)

По плану-18 часов КДП- 4. К.У.-2

2-я четверть

19	1	Гимнастика (14 часов) Инструктаж т.б. Вис, подтягивание.
20	2	Вис из положения лежа.
21	3	Лазание по гимнастической стойке
22	4	Лазание по гимнастической стойке
23	5	Лазание по канату.
24	6	К.У. Лазание по канату.
25	7	Опорный прыжок. Вскок в упор на колени.
26	8	Вскок в упор присев (высота 80-100см)
27	9	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись
28	10	к.У. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись
29	11	Элементы страховки, само страховки. Перекаты вперед ,назад.
30	12	Кувырок вперед. Стойка на лопатках
31	13	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, мост из положения лежа
32	14	К.У. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, мост из положения лежа

К.У.-4 По плану -14

3-я четверть.

№	дата	Тема урока
33	1	Баскетбол(10часов) Инструктаж по т.б.. Ловля мяча двумя руками от груди в парах с шагом
34	2	Ведение мяча в движении шагом
35	3	Ведение мяча в движении шагом
36	4	К.У. Ведение мяча в движении шагом
37	5	Ведение мяча с изменением скорости.
38	6	Бросок от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол

39	7		Бросок от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол
40	8		К.У.Бросок от плеча на месте.
41	9		Взаимодействие двух игроков
42	10		Нападение быстрым прорывом.
43	11		Волейбол (10 часов) стойка игрока. Перемещение в стойке. Инструктаж т.б.
44	12		Передача двумя руками мяча стоя на месте. Эстафеты с эл. Волейбола
45	13		Передача двумя руками мяча стоя на месте. Подвижные игры с элементами волейбола
46	14		Передача двумя руками мяча стоя на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола
47	15		К.у. Передача двумя руками мяча стоя на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола
48	16		Прием мяча снизу двумя руками над собой
49	17		Прием мяча снизу двумя руками над собой
50	18		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра Мини-волейбол.
51	19		К.у. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра Мини-волейбол
52	20		Игра в волейбол по упрощенным правилам

По плану 20 часов К.У.-4

4-я четверть.

№	дата	Тема урока
53	1	Кроссовая подготовка (6 часов) Бег в равномерном темпе 5 минут. Инструктаж по т.б..
54	2	Бег в равномерном темпе 5 минут
55	3	Бег в равномерном темпе 7 минут
56	4	Бег в равномерном темпе 7 минут
57	5	Бег в равномерном темпе 7 минут
58	6	Бег в равномерном темпе 7 минут
59	7	Легкая атлетика (12 часов) Спец. Беговые упражнения. Старты из различных положений Инструктаж по т.б..
60	8	Спринтерский бег. Высокий старт 10-15 м., КДП челночный бег 3x10м
61	9	Бег с ускорением 30-40 м Встречная эстафета
62	10	Бег с ускорением 50-60 м Встречная эстафета передача палочки
63	11	Бег с ускорением 50-60 м Круговая эстафета передача палочки
64	12	К.У. Эстафетный бег (на технику исполнения.)
65	13	К.У. Бег с ускорением 60 м.

66	14		Прыжок в длину с места. Метание мяча на заданное расстояние
67	15		КДП Прыжок в длину с места. Метание мяча на заданное расстояние
68	16		К.У. Метание мяча на заданное расстояние КДП Подъем туловища за 30 секунд КДП подтягивание ,вис.
69	17		
70	18		

По плану 18 часов КДП-4, К.У.-3
КДП Подтягивание, вис

Календарно-тематическое планирование
По предмету физическая культура
Вариативная часть
Спортивные Игры
1 час в неделю

1-я четверть

№	дата	Тема урока
1		Футбол (9часов) История футбола. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Ускорения, старты из различных положений. Инструктаж по т.б..
2		Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы и подошвой.
3		К.у. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы и подошвой
4		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.
5		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.
6		Удары по воротом на точность.
7		Удары по воротом на точность.
8		Комбинация из освоенных элементов. Остановка, ведение,удар
9		К.у Комбинация из освоенных элементов. Остановка, ведение,удар.

По плану- 9 часов. К.У.-

2-я четверть

10	1		Баскетбол(12 часов) Инструктаж по т.б.. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока
11	2		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами.
12	3		Повороты без мяча и с мячом.
13	4		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений
14	5		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений

15	6		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте
16	7		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте

К.У.- По плану -7 часов

3-я четверть.

№	дата	Тема урока
17		Баскетбол Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол
18		Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол
19		Игра по упрощенным правилам
20		Игра по упрощенным правилам
21		Игра по упрощенным правилам
22		Волейбол (5 часов) История волейбола. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Инструктаж т.б.
23		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,3*2,3*3) на укороченных площадках
24		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,3*2,3*3) на укороченных площадках
25		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,3*2,3*3) на укороченных площадках
26		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,3*2,3*3) на укороченных площадках

По плану 10 часов К.У.-

4-я четверть.

№	дата	Тема урока
27		Футбол (9 часов) История футбола. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Ускорения, старты из различных положений. Инструктаж по т.б..
28		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей ногой.
29		Удары по воротом на точность.
30		Комбинации из освоенных элементов. Ведение, удар(пас),прием мяча, остановка., удар по воротам.
31		Комбинации из освоенных элементов. Ведение, удар(пас),прием мяча, остановка., удар по воротам
32		Игры и игровые задания (2*1,3*1,3*2,3*3)
33		Игры и игровые задания (2*1,3*1,3*2,3*3).

34
35

Игра по упрощенным правилам
Игра по упрощенным правилам

По плану 8 часа , К.У.-

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура,5-7 классы/Под редакцией М.Я.Виленского.Учебник для общеобразовательных учреждений		Учебники рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд
1.2	Учебная, научная, научно –популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.		В составе библиотечного фонда
1.3	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	Технические средства обучения		
3.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок		С возможностью использования

			аудиодисков, CD-R, CD-RW ,MP3
3.2	Радиомикрофон(петличный)		
3.3	Мегафон		
3.4	Мультимедийный компьютер		
3.5	Цифровая видеокамера		
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая		
4.2	Бревно-гимнастическое напольное		
4.3	Козел гимнастический		
4.4	Конь гимнастический		
4.5	Перекладина гимнастическая		
4.6	Канат для лазанья с механизмом крепления		
4.7	Мост гимнастический подкидной		
4.8	Скамейка жесткая		
4.9	Маты гимнастические		
4.10	Мяч малый теннисный		
4.11	Скакалка гимнастическая		
4.12	Палка гимнастическая		
4.13	Обруч гимнастический		
4.14	Рулетка измерительная		
4.15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		
4.16	Мячи баскетбольные		
4.17	Жилеты игровые с номерами		
4.18	Стойки волейбольные универсальные		
4.19	Сетка волейбольная		
4.20	Мячи волейбольные		
4.21	Ворота для мини-футбола		
4.22	Мячи футбольные		
4.23	Компрессор для накачивания мячей		
4.24	Аптечка медицинская		
5	Спортивный зал (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, Душевые для мальчиков и

			девочек, туалеты для мальчиков и девочек .
5.2	Спортивный зал гимнастический		
5.3	Кабинет учителя		
5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион(площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка		
6.2	Игровое поле для мини-футбола		
6.3	Площадка игровая баскетбольная		
6.4	Площадка игровая волейбольная		
6.5	Гимнастический городок		
6.6	Полоса препятствий		

Литература

-Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича Просвещение 2010г

-Рабочая программа Физическая культура 5-9 класс В.И.Ляха Москва Просвещение2011г