

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
учителей художественно-  
эстетического цикла  
Руководитель МО:  
Н.А. Курносова  
Протокол  
от 27.08.2014г. № 1

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
от 28.08.2014г. №

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Школа № 14»



Н.И. Андреева  
Приказ от 01.09.2014 № 194-ОД

**Рабочая программа**  
по учебному предмету Физическая культура  
для 5А, 5Б, 5В, 5Г классов  
на 2014/2015 учебный год

Составитель: Лосманская В.Т., учитель  
физической культуры  
высшей квалификационной  
категории

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 классов общеобразовательной школы разработана на основе программы: Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5-9 классы, М., «Просвещение», 2012.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

В авторскую программу внесены изменения: произошло сокращение часов рабочей программы на три часа из-за того, что этот часы выпадают на праздничные дни, теоретический материал (10ч) изучается в процессе уроков и распределен в течение учебного года на 20 уроков. 10 часов из раздела «Знания о физической культуре», часы из разделов «Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность» (20ч), «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (7ч) распределены в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность». Учебные часы «выпадающие» из планирования в соответствии с годовым календарным учебным графиком: урок № 103, № 104, №105 перенесены соответственно в урок № 100, №101, № 102.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001г.), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать

основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую

очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение содержанием базовых видов раскрывается в программе с учетом их активного использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнованиях.

*Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Физическая подготовка»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «Тематическое планирование» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объему и

глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). *Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна

соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное изучение и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно – тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во – первых с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовки; во – вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в – третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме того, на уроках с образовательно – тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины нагрузки и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течении всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7 – 9 минут);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд.\ мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд.\ мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане школы**

В соответствии с учебным планом МБОУ «Школа №14» на 2014 – 2015 учебный год предмет «Физическая культура» изучается в 5 классах по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 105 часов в год (35 учебных недель).

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

*Личностные результаты освоения предмета физической культуры.*



Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, 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, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 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 способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные результаты освоения физической культуры.*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*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;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 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 освоения физической культуры.*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся 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;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность 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;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание учебного предмета**

*Знания о физической культуре (в процессе уроков)*

*История физической культуры.*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия).*

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека.*

Режим дня.

Закаливание организма.

Проведение занятий по коррекции осанки.

Доврачебная помощь.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности\*  
*(в процессе уроков)*

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Планирование занятий физической культурой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

### *Физическое совершенствование(102ч)*

#### *Физкультурно-оздоровительная(7ч)*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность (95ч)*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Строевая подготовка.

Акробатические упражнения и комбинации.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Общезначительная подготовка.

##### *Легкая атлетика*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Общезначительная подготовка.

##### *Лыжные гонки*

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Общезначительная подготовка.

##### *Спортивные игры*

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Общезначительная подготовка.

## **Тематическое планирование**

№п/п	Раздел и тема	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе	Виды контроля
1	<i>Знания о физической культуре</i> История физической культуры Базовые понятия физической культуры Физическая культура человека	<b>4</b>	В процессе уроков	Тест № 1 Тест № 2
2	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i> Организация и проведение	<b>6</b>	В процессе	Тест №3 Тест №4

	занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой		уроков	
3	<i>Физическое совершенствование</i> Физкультурно – оздоровительная деятельность Спортивно - оздоровительная деятельность Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	<b>98</b>  14  64  20	102  7  95  -	Контрольные тесты (практика)
	Всего	<b>108</b>	<b>102</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Раздел Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
1	02.09	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность(5ч)</b> Правила безопасного поведения на уроках физической культуры	<b>Регулятивные (Р):</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные (П):</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные (К):</b> ставить вопросы, обращаться за помощью. <b>Личностные (Л):</b> проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. (Р) выбирать и использовать средства для достижения цели;	
2	04.09	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки		
3	06.09	Комплекс ОРУ. <i>Олимпийские игры древности</i>		
4	09.09	Комплекс УГГ		
5	11.09	Дыхательная гимнастика.		
6	13.09	<b>Легкая атлетика (13ч)</b> Инструктаж по т/б. Высокий старт		
7	16.09	Финиширование.		
8	18.09	Бег из разных п.		
9	20.09	Развитие общей выносливости		
10	23.09	Метание мяча в цель. <i>Режим дня</i>		
11	25.09	Метание мяча с разбега (5-6 шагов)		
12	27.09	Прыжковые упражнения. <i>Закаливание</i>		
13	30.09	Бег 60м. КУ		
14	02.10	Бег 1000м. КУ		
15	04.10	Метание мяча на дальность. КУ		
16	07.10	Прыжки в длину с места. КУ		
17	09.10	Подтягивание на перекладине.		



		КУ	(П)	
18	11.10	Поднимание туловища из положения лежа (30сек). КУ	представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, определять бег на короткие дистанции, представлять и различать разновидности прыжков (Р) самоопределился с заданием и принять решение по его выполнению (Л), активно включаться в коллективную деятельность (Л)	
19	14.10	<b>Гимнастика (9ч)</b> Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке		
20	16.10	Упражнения на гимнастической скамейке		
21	18.10	Висы и упоры. <i>Здоровьесберегающие технологии</i>		
22	21.10	Висы и упоры		
23	23.10	Висы и упоры		
24	25.10	Упражнения на гимнастическом бревне		
25	28.10	Строевые упражнения		
26	30.10	Строевые упражнения. <i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</i>		
27	01.11	Упражнения ОФП		
28	11.11	<b>Спортивные игры (1 ч)</b> Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми	Умение самостоятельно провести игру, организовать собственную игру (К), регулировать эмоции и управлять ими во время игровой деятельности (Л) соблюдать правила техники безопасности в подвижных и спортивных играх (П), организовать собственную деятельность (К), поддерживать взаимоотношения в коллективе (Л), предвосхищение результата и уровня усвоения знаний (Р) слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения (К), анализировать и оценивать результаты (Р), воспитывать чувства смелости и преодоление страха (Л), распределить нагрузку и отдых в процессе её выполнения (Р), взять на себя ответственность в игре (Л), технически правильно выполнять двигательные действия (Р), проявлять дисциплинированность и	
29	13.11	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность(2ч)</b> Профилактика плоскостопия. <i>Оздоровительная гимнастика</i>		
30	15.11	Координационные упражнения.		
31	18.11	<b>Спортивные игры (18 ч)</b> Баскетбол. Стойка игрока. <i>Тактика игры</i>		
32	20.11	Ведение мяча		
33	22.11	Ведение мяча		
34	25.11	Ловля и передача мяча		
35	27.11	Ловля и передача мяча		
36	29.11	Ловля и передача мяча.КУ		
37	02.12	Ловля и передача мяча Учебная игра		
38	04.12	Ведение мяча.		
39	06.12	Ведение мяча Учебная игра.		
40	09.12	Инструктаж по ТБ. Волейбол Стойка игрока. <i>Правила игры в волейбол.</i>		
41	11.12	Прием и передача мяча		
42	12.12	Прием и передача мяча		
43	16.12	Подача мяча		
44	18.12	Подача мяча.		
45	20.12	Прием и передача мяча		
46	23.12	Прием и передача мяча.КУ		
47	25.12	Передача мяча из зоны в зону.		

48	27.12	Учебная игра.	внимание (Л), оценить выполнения упражнения (Р) активно включаться в коллективную деятельность (Л)	
49	13.01	<b>Лыжная подготовка (18ч)</b> Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. <i>История лыжного спорта.</i>	Знать технику безопасности при передвижении на лыжах, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий (П), анализировать и оценивать результаты (Р), давать оценку двигательным действиям (Р), наблюдать и делать самостоятельно простые выводы (П). воспитывать чувства смелости и преодоление страха (Л) распределить нагрузку и отдых в процессе её выполнения (Р), взять на себя ответственность в игре (Л), внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата (Р) самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.(П) воспитать нравственные качества личности (Л), перерабатывать информацию (П), вступать в коммуникацию с обучающимися (К) технически правильно выполнять двигательные действия (Р) организовать собственную деятельность (К), наблюдать и делать самостоятельно простые выводы (П), вести самоконтроль (Л) активно включаться в коллективную деятельность (Л)	
50	15.01	Попеременный двухшажный ход. <i>Техника выполнения</i>		
51	17.01	Попеременный двухшажный ход		
52	20.01	Одновременный бесшажный ход.		
53	22.01	Одновременный бесшажный ход		
54	24.01	Одновременный двухшажный ход. <i>Самоконтроль</i>		
55	27.01	Одновременный двухшажный ход		
56	29.01	Совершенствование техники лыжных ходов.		
57	31.01	Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Дневник самонаблюдения</i>		
58	03.02	Совершенствование техники лыжных ходов		
59	05.02	Совершенствование техники лыжных ходов		
60	07.02	Коньковый ход. <i>Оздоровительная гимнастика</i>		
61	10.02	Коньковый ход		
62	12.02	Коньковый ход		
63	14.02	Подъемы, спуски, торможение. <i>Доврачебная помощь при травмах</i>		
64	17.02	Подъемы, спуски, торможение		
65	19.02	Подъемы, спуски, торможение		
66	21.02	Гонка на дистанцию 2 км. КУ		
67	24.02	<b>Гимнастика (9ч)</b> Инструктаж по ТБ Акробатические упражнения. <i>Развитие гибкости</i>		
68	26.02	Акробатические упражнения.		
69	28.02	Акробатические упражнения		
70	03.03	Акробатические упражнения		
71	05.03	Акробатические упражнения		
72	07.03	Акробатические комбинации		
73	10.03	Акробатические комбинации		
74	12.03	Акробатические комбинации		
75	14.03	Упражнения ОФП.		
76	17.03	<b>Спортивные игры (15ч)</b> Инструктаж по ТБ. <i>Правила игры в баскетбол</i>		
77	19.03	Совершенствование изученных		

		элементов. <i>Жесты судей</i>		
78	21.03	Совершенствование изученных элементов		
79	02.04	Совершенствование изученных элементов		
80	04.04	Совершенствование изученных элементов. КУ		
81	07.04	Игра мини-баскетбол		
82	09.04	Игра мини-баскетбол		
83	11.04	Игра стритбол		
84	14.04	Футбол. Ведение мяча. <i>Правила игры в футбол.</i>	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно(Р) соблюдать правила в подвижных играх (П) Умение организовать собственную деятельность (К), взять на себя ответственность в игре (Л) самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Р). воспитать	
85	16.04	Ведение мяча		
86	18.04	Остановка мяча		
87	21.04	Удары по мячу		
88	23.04	Удары по мячу		
89	25.04	Игра в мини - футбол		
90	28.04	Игра в мини - футбол		
91	30.04	<b>Легкая атлетика (12ч)</b> Инструктаж по ТБ.Многоскоки		
92	05.05	Прыжковыеупражнения. <i>Легкая атлетика - королева спорта</i>		
93	07.05	Тройной прыжок		нравственные качества личности (Л), перерабатывать информацию (П), управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий (К), технически правильно выполнять двигательные действия (Р), представлять и различать разновидности прыжков (Р) давать оценку двигательным действиям (Л), наблюдать и делать самостоятельно простые выводы (П). соблюдать правила техники безопасности в беге на короткие дистанции (П), проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях(Л)
94	12.05	Прыжки в длину с разбега		
95	14.05	Прыжки в длину с разбега		
96	16.05	Прыжки в высоту		
97	19.05	Прыжки в высоту. <i>Самонаблюдение и самоконтроль</i>		
98	21.05	Бег 60м. КУ		
99	23.05	Прыжки в длину с разбега.КУ		
100	26.05	Прыжки в длину с места. Бег 1500м. КУ		
101	28.05	Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег. КУ		
102	30.05	Подтягивание из вися. КУ Спартакиада		

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

№ п\п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	количество	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение»,2010;	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Рабочие программы А. П. Матвеева «Физическая культура» 5 -9 классы, М., «Просвещение»,2012		
1.3	Физическая культура. 5 класс: учеб.для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012.- 112с.: ил.- (Академический школьный учебник).		
1.4	Персональный сайт учителя физической культуры fizpolianka.usos.ru.	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		
1.7	Методические издания по физической культуре для учителя	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической	Д	

2.2	подготовленности Плакаты методические		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		
3	Экранно – звуковыепособия		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения соревнований и физкультурных праздников
3.2	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»		
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр	Д	
4.2	Мегафон		
4.3	Мультимедиа проектор		
4.4	Сканер		
4.5	Принтер лазерный		
5	Учебно – практическое оборудование и учебно – лабораторное оборудование		
5.1	<i>Гимнастика</i> Стенка гимнастическая Бревно напольное (3м) Комплект навесного оборудования (перекладина нестандартная) Канат для лазания с механизмом крепления Скамейка гимнастическая Мост гимнастический подкидной Коврик гимнастический Гимнастические маты Мяч малый (теннисный)	Д Д Д Д Д Д К Г	

	<p>Мяч набивной 0,5,1, 2кг.  Скакалка гимнастическая  Палка гимнастическая  Обруч гимнастический  Коврики массажные</p>	<p>Д  К  К  Г  Г</p>	
5.2	<p><i>Спортивные игры</i>  Комплект щитов баскетбольных с  кольцами и сеткой  Мячи баскетбольные  Мячи волейбольные  Сетка волейбольная  Стойки волейбольные  Мячи футбольные  Оборудование для флорбола:  Клюшки  Мячи  Ворота  Снаряжение для вратаря  Жилетки игровые с номерами  Насос для накачивания мячей  Стол для игры в настольный теннис  Сетка и ракетки для игры в  настольный теннис</p>	<p>Д  Г  Г  Д  Д  Г    Г  Г  Д  К  Г  Д  Д    Г</p>	
5.3	<p><i>Легкая атлетика</i>  Секундомер  Измерительная лента  Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту  Барьеры легкоатлетические  (нестандартные)  Конуса разметочные</p>	<p>Д</p>	
5.4	<p><i>Туризм</i>  Палатки туристические  (двухместные)  Рюкзаки туристические  Комплект туристический бивуачный</p>	<p>Г    Г  Д</p>	
5.5	<p><i>Средства доврачебной помощи</i>  Аптечка медицинская</p>	<p>Д</p>	
6	Спортивные залы (кабинеты)		

6.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек.
6.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Зоны рекреации		Для проведения динамических перемен
6.3	Кабинет учителя		
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Игровое поле для футбола		
7.3	Площадка игровая баскетбольная		
7.4	Площадка игровая волейбольная		
7.5	Гимнастический городок		

Д - демонстрационный экземпляр;

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах;

К- полный комплект на каждого ученика.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник 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 учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- 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);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник научиться демонстрировать *уровень физической подготовленности:*

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 м с высокого старта,с	9.0	9.2-9.4	9.6	9.2	9.4- 9.6	9.8
Челночный бег 3x10м,с	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	190	180-155	135	170	160-150	125
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперед (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

Сокращения, используемые в рабочей программе:

ТБ – техника безопасности;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

УГГ – утренняя гигиеническая гимнастика;

ОФП – общая физическая подготовка