

Великолукская школа-интернат для детей,
нуждающихся в социальной поддержке

Рассмотрено на заседании МО <i>учителей физической культуры</i> Протокол № 1 от «17» августа 2020 г.	Согласовано с методическим советом Протокол № 1 от «17» августа 2020 г.	Утверждено директором Приказ № 80 от «17» августа 2020 г. <i>«17» августа 2020 г.</i>
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020/2021 учебный год
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА

Ступень обучения (5 класс) основное общее образование

Количество часов 3 часа в неделю. Уровень базовый

Составила учитель физической культуры
Маслакова Зоя Анатольевна
первая квалификационная категория

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) основного общего образования, примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И. Лях, А.А. Зданевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 102 часа в 5 классе из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с ФГОС. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола и кроссовую подготовку. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А. Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную).

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическая подготовленность. Схема урока физической культуры для подготовительной группы является общей. Главное различие заключается в

дозировке физической нагрузки и в некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока. В подготовительной части урока дается меньшее число повторений, а в основной части урока учитель использует для таких детей индивидуальный подход: подбираются подводящие и подготовительные упражнения, которых обычно бывает больше.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся со значительными отклонениями здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок. В нашей школе занятия физкультурой с обучающимися СМГ проводятся совместно с основной и подготовительной группами. С такими детьми больше внимания необходимо уделять развитию двигательных качеств, не забывая при этом о закаливании, гигиене, самоконтролю, пропаганде здорового образа жизни.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		5	7	8	
1	Базовая часть	75	81	84	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры	18	18	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	
1.4	Легкая атлетика	21	27	30	
1.5	Лыжные гонки	18	18	18	
2	Вариативная часть	27	21	18	
2.1	Настольный теннис	6	6	6	
2.2	Волейбол и плавание (теория)	6	6	6	
2.3	Легкая атлетика	9	3	-	
2.4	Спортивные игры	6	6	6	
	Итого	102	102	102	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на

Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу

Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов для УТГ, физкультминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий, техники движений, способы устранения ошибок.

Физическое совершенствование. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

- Лыжная подготовка:

- изучение техники лыжных ходов

- Спортивные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

- плавание (теория)

2. Вариативная часть:

- спортивные игры с элементами баскетбола и волейбола

- кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе

- чередование ходьбы с бегом

- упражнения на развитие выносливости

- гимнастика

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (15 часов)		
1.	Ходьба и бег	9 час
2.	Прыжки	3 час
3.	Метание мяча	3 час
Спортивные игры (волейбол) (12 час)		
4.	Спортивные игры	12 час
Гимнастика (18 час)		
5.	Акробатика. Строевые упражнения	8 час
6.	Висы. Строевые упражнения	5 час
7.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	5 час
Лыжная подготовка (18 час)		
8.	Скользкий шаг с палками, без палок. Повороты переступанием вокруг пяток. Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Игры на снегу.	18 час
Спортивные игры (баскетбол) (15 час)		
9.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу.	9 час
10.	Настольный теннис	6 час
Легкая атлетика (15 часов)		

11.	Ходьба и бег	9 час
12.	Прыжки, плавание (теоретические сведения)	3 час
13.	Метание, плавание (теоретические сведения)	3 час
Спортивные игры (9 час)		
14.	Упражнение с мячом в парах, через сетку, в тройках	3 час
15.	Нижняя прямая подача, приём мяча двумя руками снизу. Итоговый контрольный тест по проверке физической подготовленности обучающихся.	6 час

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ДЛЯ 5 КЛАССА

КУРСА

Знания о физической культуре

Пятиклассник научится:

- . 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;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Пятиклассник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и соревнования для укрепления собственного здоровья и организации досуга.

Физическое совершенствование

Пятиклассник научится:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, развивать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, спуски и торможения на лыжах с пологого склона.

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Бег 60 метров	10.2	10.8	11.4	10.4	10,9	11.5
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90

Прыжки в длину с разбега (см)	330	300	290	260	230	200
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	21-12	11	16	15-10	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	5	4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег 1500 м.	8.30	9.00	9.20	9.30	9.50	10.1

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 – 9 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций под ред. М.Я.Виленского. -2-е изд. – М. : Просвещение, 2013 год.
2. Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М. : Просвещение, 2014 г.
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы / под ред. доктора педагогических наук В.И.Ляха и кандидата педагогических наук А.А.Зданевича. – М. : Просвещение, 2010 год.