

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 КЛАСС

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2008.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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 программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Спортивные игры» (футбол). Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Задачи физического воспитания учащихся 5 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика

Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику старта. Уметь демонстрировать финальное усилие. Уметь демонстрировать финальное усилие. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Уметь максимально ускориться. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь демонстрировать физические кондиции

Волейбол

Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двойным шагом или скачком.) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка техники выполнения упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений.

Гимнастика

Уметь выполнять упражнения в равновесии. Уметь демонстрировать разбег, напрыгивание на гимнастический мостик, толчѐк, приземление. Уметь демонстрировать разбег, напрыгивание на гимнастический мостик, толчѐк, фаза полѐта приземление. Уметь демонстрировать подтягивание. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь проявлять командные действия для достижения группового результата.

Лыжная подготовка

Знать ТБ на занятиях по лыжной подготовке Уметь демонстрировать Скользящий шаг без палок и с палками. Уметь демонстрировать Попеременный двухшажный ход. Уметь демонстрировать Повороты переступанием в движении. Уметь демонстрировать Одновременный бесшажный ход Эстафеты. Уметь демонстрировать технику лыжных ходов. Подъѐм ёлочкой. Уметь демонстрировать повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход. Уметь демонстрировать торможение и поворот плугом. Повороты на спуске плугом. Подъѐм в гору скользящим шагом.

Баскетбол

Уметь подбирать толчковую ногу для прыжка с разбега. Уметь демонстрировать технику упражнений. Уметь максимально ускориться. Уметь демонстрировать технику прыжка. Уметь демонстрировать отведение руки. Уметь демонстрировать метание мяча на дальность. Демонстрировать технику гладкого бега.

Лѐгкая атлетика

Уметь подбирать толчковую ногу для прыжка с разбега.

Футбол

Уметь демонстрировать технику упражнений.

Бег, метание, прыжки

Уметь демонстрировать технику прыжка, технику гладкого бега, отведение руки. Уметь максимально ускориться. Уметь демонстрировать метание мяча на дальность.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре для учащихся 5-х классов

№ урока	Тема и тип урока	Кол-во часов	Формы и методы контроля
Легкая атлетика 12ч			
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Вводный	1	Текущий
2-3	Высокий старт Обучение	2	Текущий
4	Бег 30- метров. Учёт	1	М-5.7 -5 6.0 -4 6.3-3 Д-6.0, 6.3-4, 6.6-3
5-7	Метание мяча 150г.2-3 шагов разбега, челночный бег 3-10м. на результат	3	Учётный М 8.8-9.2-9.6 Д 9.2-9.6-10.0
8	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Учёт	1	Контрольный М 34-27-20 Д 21-17-14
9	Прыжок в длину с места. Учёт	1	Контрольный М 170-155-130см. Д 160-145-120см.
10	Бег 60-метров. Учёт	1	Контрольный М 10.0-10.6 Д 10.4-10.8
11	Прыжок в длину с разбега Учёт.	1	Контрольный М 340-300см. Д 300-260см.
12	Бег-1500 метров Учёт	1	Контрольный Без учёта времени.
Волейбол 15ч			
13-16	Стойки и перемещения игрока. Обучение	4	Текущий
17-21	Приёмы и передачи мяча. Обучение	5	Текущий
22-24	Поддачи мяча. Совершенствование	3	Текущий

25-27	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра	3	Текущий
Гимнастика 21ч			
28	Инструктаж ТБ по гимнастике.	1	Текущий
29	Акробатика. 2-3 кувырка вперёд. Совершенствование	1	Текущий
30	2-3 кувырка назад, Акробатика . 2-3 кувырка вперёд.	1	Контрольный Учётный. На технику
31	Комбинация 3-4 акробатических элементов. Лазание по канату. Совершенствование	1	Текущий
32	Перекатом назад стойка на лопатках. Учётный.	1	Контрольный На технику
33	Равновесие. Ходьба по скамейке приставными шагами .Лазание по канату. Совершенствование	1	Текущий
34	Комбинация 3-4 акробатических элементов результат. Лазание по канату	1	Контрольный На технику.
35	Прыжки на длинной скакалке. Совершенствование	1	Текущий
36	Комбинация на гимнастической скамейке из ранее изученных элементов.	1	Текущий
37	Опорные прыжки на козла 80 см. Лазание по канату, в 2 приёма, Совершенствование	1	текущий
38	Опорные прыжки на козла, коня высотой 80-100см. Совершенствование	1	текущий
39	Опорные прыжки. Перекладина. Совершенствование	1	Текущий
40	Опорные прыжки - учёт Совершенствование	1	Учётный На технику
41	Висы и упоры. Поднимание прямых и согнутых ног в вися. Совершенствование	1	Текущий
42	.Мальчики, девочки -соскок со скамейки прогнувшись. Совершенствование	1	Текущий
43	Подтягивание на высокой и низкой перекладине Совершенствование	1	Текущий
44	Лазание по канату в два приёма. Учёт.	1	Учётный На технику.
45	Эстафеты с преодолением препятствий	1	Текущий
46-47	Подтягивание на высокой и низко перекладине. Учёт	2	Контрольный М 6-4-2 раза Д 15-10-8 раз
48	Эстафета с переноской предметов. Теоретические сведения.	1	Текущий
Лыжная подготовка.		21ч	
49	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки о температурном режиме, одежде и обуви лыжника.	1	Текущий
50	Скользкий шаг без палок и с палками. Прохождение дистанции до 1 км Совершенствование	1	Текущий
51	Попеременный двухшажный ход . Учёт .Прохождение дистанции до 1 км.	1	Учётный На технику
52	Повороты переступанием в движении .Эстафеты с передачей палок Совершенствование	1	Текущий
53	Одновременный бесшажный ход. Учёт. Эстафеты.	1	Учётный
54	Одновременный двухшажный ход . Учёт. Прохождение дистанции 2 км.	1	Учётный На технику
55	Техника выполнения ходов. Совершенствование	1	Текущий
56	Подъёмы ёлочкой . Учёт. Техника лыжных ходов.	1	Учётный На технику
57	Торможение и повороты плугом при спуске Одновременный двухшажный ход. Совершенствование	1	Текущий
58	Торможение и повороты плугом. Совершенствование	1	Учётный
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом. Совершенствование	1	текущий

60	Подъём в гору скользящим шагом Совершенствование	1	текущий
61	Одновременный одношажный ход Совершенствование	1	текущий
62	Подъём в гору скользящим шагом. Совершенствование	1	текущий
63	Развитие координации. Совершенствование	1	текущий
64	Техника передвижения Совершенствование	1	текущий
65	Эстафеты с этапом до 100 метров. Развитие скорости.	1	Текущий
66	Одновременный двухшажный , бесшажный ходы. Совершенствование	1	Текущий
67	Спуск со склона в средней стойке. Учёт.	1	Учётный На технику
68	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости	1	Текущий
69	Подъёмы в гору скользящим шагом. Совершенствование	1	Текущий
70	Повороты переступанием в движении. Совершенствование	1	Текущий
71	Льжные гонки на 1 км. Учёт.	1	Учётный
72	Прохождение 3 км переход с одного хода на другой. Совершенствование	1	Текущий
	Баскетбол	9ч	
73	Стойки и передвижения, повороты, остановки Обучение	1	Текущий
74	Ведение мяча Обучение	1	Текущий
75	Передачи мяча. Совершенствование	1	Текущий
76	Броски мяча по кольцу. Комбинированный	1	Текущий
77	Освоение тактики игры Совершенствование	1	Текущий
78	Эстафеты баскетболиста Совершенствование	1	Текущий
	Лёгкая атлетика	18ч	
79	Основные приёмы самоконтроля	1	Текущий
80	Прыжки в высоту перешагиванием. Обучение	1	Текущий
81-84	Прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов . Учёт.	4	Учётный. М 105-95-85 Д 100-90-80
	Футбол	6ч	
85	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение	1	текущий
86	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Обучение	1	текущий
87-88	Освоение техники ведения мяча. Совершенствования	2	текущий
89	Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствования	1	текущий
90	Техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	текущий
91	Бег, метание, прыжки Низкий старт и стартовый разгон Совершенствование	1	текущий
92	Бег 60-метров с низкого старта Развитие скоростных способностей	1	Учётный М10.0-10.6 Д 10.4-10.8-11.2 с.
93-96	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Учёт.	4	Учётный М 320-300-260 см. Д 280-260-220 см.
97	Метание мяча. Обучение	1	текущий
98	Челночный бег 3 по 10м. – на результат Развитие скоростно-силовых качеств	1	Учётный М 8.8-9.2-9.6 Д 9.2-9.6-10.0
99	Метание мяча на дальность-учёт.	1	М 30м-5, 25м-4,20м-3 Д 20м-5, 18м-4, 13м-3
100	Эстафеты с палочкой с этапом до 30 метров.	1	Текущий
101	Бег 1500 м – на результат. История отечественного	1	Учёт

	спорта Учёт		М-8.50-5, 9.30-4, 10.0-3 Д-9.00-5,9.40-4, 10.30-3
102	Повторение пройденного	1	