

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 5 класс

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 1.10.2010 № 1897 (далее - ФГОС ООО), основной образовательной программой основного общего образования МБОУ "Школа № 3" (далее - ООП ООО), на основе комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2007г. (Физическая культура. 5-7кл/под ред. В.И. Ляха. М. Просвещение. 2006). Программа конкретизирует содержание предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение, определяет требования к уровню подготовки учащихся.

Выбор указанной выше программы для составления данной программы обусловлен следующими причинами:

- Программа полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, а также содержит дополнения, не превышающие требования к уровню подготовки учащихся;
- Содержание построено в достаточной степени логично и ясно, последовательно;
- Материал излагается с учётом возрастных особенностей;
- Отличается информационной насыщенностью, способствующей расширению кругозора обучающихся;
- Большое внимание уделяется формированию здорового образа жизни в целом и развитию патриотизма.

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

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения

работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься более углубленно теоретической подготовкой и применять её на практике

**Задачи физического воспитания**, решаемые в 5 классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений организма противостоят неблагоприятным условиям внешней среды, формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма.

В процессе усвоения материала продолжается работа на развитие волевых и нравственных качеств, выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля, 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; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Изучение физической культуры включает в себя теоретическую подготовку учащихся по предмету, а также формирование у них специальных умений и навыков, развитие потребности здорового образа жизни.

#### **Формирование и развитие универсальных учебных действий**

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i><b>Личностные</b></i>	- мотивационная основа на занятиях; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
<i><b>Регулятивные</b></i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении задания; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i><b>Познавательные</b></i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<i><b>Коммуникативные</b></i>	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

## Содержание учебного курса

В соответствии с учебным планом и годовым календарным графиком МБОУ «Школа № 3» на изучение физической культуры в 5 классе отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Исходя из особенностей курса физической культуры в школе № 3 присутствуют следующие разделы:

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	<b>Обучение легкоатлетическим упражнениям</b> (В 5 классе начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в высоту, в длину, метаниям.)	23ч
2	<b>Подвижные игры</b> (Специально подобранные упражнения способствуют обучению сложной техники игры.)	11ч
3	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> (Обучение гимнастическим упражнениям начатое в 1-4 классах расширяются и усложняются. Более сложные упражнения в построении и перестроении, ОРУ с предметами и без предметов, акробатические упражнения, опорные прыжки, висы и упоры.)	10ч
4	<b>Лыжная подготовка</b> (Освоение техники передвижения на лыжах.)	14ч
5	<b>Плавание</b> (Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Освоение техники одного из способов плавания)	12ч
6	<b>Подвижные игры</b> (Создание благоприятных условий для самостоятельного выполнения заданий, активное включение учащихся в разнообразные виды игровой деятельности.)	4ч
7	<b>Определение уровня ОФП</b> (Выполнение тестовых заданий по общей физической подготовленности для успешной сдачи норм ГТО)	3ч
8	<b>Баскетбол</b> (Обучение технике владения мячом, играть по упрощенным правилам.)	25 ч

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

#### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы	За отказ ученика отвечать

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнения и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка	За отказ ученика отвечать

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно организовать место занятий</li> <li>подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях</li> <li>контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью</li> <li>допускает незначительные ошибки в подборе средств</li> <li>контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно но не один из пунктов</p>	<p>За отказ ученика отвечать</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приоритету ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>	<p>За отказ ученика отвечать</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Положительная динамика результатов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовки - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за выполнение контрольных упражнений и оценок за выполнение домашнего задания по теоретической и практической части предмета.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную и физкультурно-оздоровительную деятельность.



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования.
3. Авторские рабочие программы.
4. Дидактические материалы по основным разделам учебного курса.
5. Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
6. Компьютер.
7. Сканер.
8. Стенка гимнастическая.
9. Бревно гимнастическое напольное.
10. Конь гимнастический.
11. Козел гимнастический.
12. Стойки волейбольные 2 комплекта
13. Сетка волейбольная.
14. Скамейка гимнастическая 5 шт.
15. Стойки и планка для прыжков в высоту 2 комплекта
16. Мат гимнастический 10 шт.
17. Канат для перетягивания
18. Обруч гимнастический 10 шт.
19. Палка гимнастическая 20 шт.
20. Скакалка гимнастическая 15 шт.
21. Мячи волейбольные 10 шт.
22. Мячи футбольные 10 шт.
23. Мячи баскетбольные 30 шт.
24. Гантели 10 шт.
25. Гири 5 шт.
26. Стол для настольного тенниса 3 шт.
27. Беговая дорожка механическая.
28. Тренажер-голень сидя-1 шт.
29. Тренажер-отведение-приведение бедра стоя-1 шт.
30. Скамья для развития мышц спины и пресса.
31. Тренажер-грудь-машина, задние дельты -1шт.
32. Тренажер для развития зубчатых мышц.
33. Тренажер- горизонтальная тяга.
34. Скамья-стойка для жима штанги лежа.
35. Дорожка для разбега резиновая.
36. Перекладина пристеночная тренировочная.
37. Велотренажер механический.

38.Штанга тренировочная 100 кг.

39.Велоэргометр.

40.Спортивный зал.

41.Тренажерный зал.

43.Лыжная база.

44.Спортивная площадка.