

## **Аннотация к программе**

Изучение курса проводится по учебнику *Физическая культура*.  
*Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-7классы.*

Программа рассчитана на 102 часа.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 5 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что бы направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

### **Планируемые результат изучения курса**

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метопредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **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.

#### **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.

**Демонстрировать:**

| <b>Физические способности</b> | <b>Физические упражнения</b>                                        | <b>юноши</b> | <b>девушки</b> |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| Скоростные                    | Бег 60 м                                                            | 9,2          | 10,2           |
| Силовые                       | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | -            | 18             |
|                               | Прыжок в длину с места, см                                          | 180          | 165            |
| Выносливость                  | Бег на 2000 м, мин                                                  | -            | 10,00          |
| К координации                 | Последовательное выполнение пяти кувырков, с                        | 10,0         | 14,0           |
|                               | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0         | 10,0           |

На уроках физической культуры проводится инструктаж по ТБ на уроках и включая вопросы по ППД.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний**

**( в процессе уроков)**

#### **5 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

#### ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### ***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Практическая часть**

#### **5 класс**

#### **Легкая атлетика. 21ч**

Техника бега

Техника прыжка в длину, в высоту.

Техника метания малого мяча

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты. Варианты челночного бега

**Гимнастика с элементами акробатики. 12ч**

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки

**Акробатические упражнения**

Висы и упоры

Опорные прыжки

Равновесие на гимнастическом бревне, скамейке

**Баскетбол. 18ч**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Техника ведения мяча

Техника бросков мяча

Индивидуальная техника защиты.

Техника перемещений, владения мячом

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол. 23ч**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Техника приема и передач мяча

Техника подачи мяча

Техника прямого нападающего удара

Техники владения мячом

Овладение игрой.

**Футбол 10ч**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ударов по мячу и остановок мяча

Овладение техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:

Освоение тактики

**Лыжная подготовка. 18ч**

Техника лыжных ходов

Повороты

Подъемы

Спуски

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

| п/п<br>№ | Тема бесед                                                                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | История физической культуры                                                             |
| 2        | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.        |
| 3        | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР) |
| 4        | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на                                      |

|    |                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Олимпийских играх.                                                                 |
| 5  | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.                 |
| 6  | Физическая культура человека                                                       |
| 7  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры |
| 8  | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению              |
| 9  | Режим дня и его основное содержание.                                               |
| 10 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                                     |
| 11 | Оценка эффективности занятий физической культурой                                  |
| 12 | Самонаблюдение и самоконтроль                                                      |
| 13 | Первая помощь и самопомощь во время занятий физической и спортом                   |
| 14 | Техника безопасности во время занятий физической культурой                         |
| 15 | Дыхание во время выполнения физических упражнений                                  |
| 16 | Питание и питьевой режим                                                           |
| 17 | Двигательный режим                                                                 |
| 18 | Влияние занятий физкультурой на вредные привычки                                   |
| 19 | Режим дня школьника                                                                |
| 20 | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека                            |
| 21 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями                             |
| 22 | Основные причины травматизма                                                       |
| 23 | Виды легкой атлетики                                                               |
| 24 | Основные требования к одежде и обуви                                               |
| 25 | Значение ЗОЖ для здоровья человека                                                 |
| 26 | Мир Олимпийских игр                                                                |
| 27 | Требования к температурному режиму                                                 |
| 28 | Понятия об обморожении                                                             |
| 29 | Профилактика плоскостопия                                                          |
| 30 | Профилактика близорукости                                                          |
| 31 | Профилактика простуды                                                              |
| 32 | Поведение в экстремальных ситуациях                                                |
| 33 | Элементы самомассажа                                                               |
| 34 | Основы аутогенной тренировки                                                       |
| 35 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита                  |
| 36 | Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления                         |
| 37 | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн                                  |
| 38 | Виды лыжного спорта                                                                |
| 39 | Звезды советского и российского спорта                                             |
| 40 | Первая помощь при травмах                                                          |



**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

| №<br>п/п | Вид программного материала          | Количество часов<br>(уроков) |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                | <b>69</b>                    |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока             |
| 1.2      | Легкая атлетика                     | 21                           |
| 1.3      | Спортивные игры (Волейбол)          | 18                           |
| 1.4      | Гимнастика с элементами акробатики  | 12                           |
| 1.5      | Лыжная подготовка                   | 18                           |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>            | <b>33</b>                    |
| 2.1      | Спортивные игры (Волейбол)          | 8                            |
| 2.2      | Спортивные игры (Футбол)            | 10                           |
| 2.3      | Спортивные игры (Баскетбол)         | 18                           |
|          |                                     | <b>102</b>                   |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ 5 КЛАССА**

| №<br>п/п    | Виды<br>программного<br>материала        | Кол-<br>во<br>часов | 1<br>четверть |    |  | 2<br>четверть |   |    | 3<br>четверть |    | 4<br>четверть |   |
|-------------|------------------------------------------|---------------------|---------------|----|--|---------------|---|----|---------------|----|---------------|---|
| 1           | Основы знаний                            | В процессе урока    |               |    |  |               |   |    |               |    |               |   |
| 2           | Легкая<br>атлетика                       | 21                  | 12            |    |  |               |   |    |               |    |               | 9 |
| 3           | Спортивные<br>игры<br>(баскетбол)        | 18                  |               |    |  |               | 9 |    |               | 9  |               |   |
| 4           | Гимнастика с<br>элементами<br>акробатики | 12                  |               |    |  | 12            |   |    |               |    |               |   |
| 5           | Лыжная<br>подготовка                     | 18                  |               |    |  |               |   | 18 |               |    |               |   |
| 6           | Спортивные<br>игры<br>(футбол)           | 10                  |               |    |  |               |   |    | 4             |    | 6             |   |
| 7           | Спортивные<br>игры<br>(волейбол)         | 23                  |               | 15 |  |               |   |    | 8             |    |               |   |
| Всего часов |                                          | 102                 | 27            |    |  | 21            |   | 30 |               | 24 |               |   |

