

Физическая культура 5 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

- Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего образования (под редакцией - Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16).

Примерное распределение учебного времени по модулям программы на уровне 5 класса основного образования

Блоки	Модули	Разделы	Примечание	Кол -во часов (5 класс)
Обязательная часть	Модуль 1 Спортивные игры	Футбол	Возможно увеличение часов на другие спортивные игры (например «Гандбол», «Гольф» и.т.д.) за счет часов модуля 4,5	22
		Баскетбол		
	Модуль 2 Самбо	Гимнастика	-	31
		Самбо	-	
	Модуль 3	Лёгкая атлетика	Возможно увеличение часов, с учетом ВФСК ГТО за счет часов модуля 4,5	22
	Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4	Лыжная подготовка	Часы переносятся в другие модули на усмотрение образовательной организации
Модуль 5		Плавание	10	
Модуль 6		Национальный компонент	Рекомендации в примерной программе	7

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*****Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила

составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической

нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов

дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого

игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага

локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Игры народов Северного Кавказа и Карачаево – Черкесской Республики

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Форма организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок).

Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся:

1. Уроки физической культуры.
2. Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).
3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)
4. Занятия физическими упражнениями дома.

Календарно-тематическое планирование 5 класс.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			По плану	Факт.
1	Легкая атлетика	9		
1.1	Строевые упражнения.	1		
1.2	Разновидности ходьбы	1		
1.3-1.4	Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением.	2		
1.5-1.6	Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон.	2		
1.7-1.8	Эстафетный бег	2		
1.9	Барьерный бег, техника преодоления препятствия.	1		
2	Футбол	6		
2.1	Физическая подготовка	1		
2.2	Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки.	1		
2.3	Техника передвижения.	1		

2.4	Техника полевого игрока	1		
2.5	Удары по мячу	1		
2.6	Остановка мяча	1		
3	Самбо	4		
3.1	Специально-подготовительные упражнения Самбо	1		
3.2	Приёмы самостраховки	1		
3.3	Самостраховка на спину перекатом через партнера.	1		
3.4	Самостраховка на бок	1		
4	Национальный компонент (лапта)	3		
4.1	Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве	1		
4.2	Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.	2		
5	Баскетбол	5		
5.1	Основные стойки в сочетании с передвижениями	1		
5.2	Прыжки	1		
5.3	Остановка в беге	1		
5.4	Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча	1		
1	Баскетбол	6		
1.1	Передача мяча	1		
1.2	Ведение и передача из рук в руки	1		
1.3	Броски мяча	1		
1.4	Броски левой и правой рукой	1		
1.5	Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите	1		
1.6	Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры - задания.	1		
2	Гимнастика	9		
2.1	Общая физическая и специальная подготовка.	1		
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	1		
2.3	Гимнастические упражнения на развитие физических и эстетических качеств обучающихся	1		
2.4	Акробатические элементы	1		
2.5	Акробатические упражнения	1		
2.6	Акробатическая комбинация	1		
2.7	Упражнения на равновесие	1		
2.8	Упражнения у опоры	1		
2.9	Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	1		
3	Самбо	3		

3.1	Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки, Самостраховка вперёд на руки	1		
3.2	Самостраховка на спину прыжком	1		
3.3	Упражнения для бросков Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее	1		
4	Национальный компонент (лапта)	3		
4.1	Упражнения с предметами	1		
4.2	Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.	2		
1	Гимнастика	5		
1.1	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1		
1.2	Гимнастическая перекладина	1		
1.3	Висы	1		
1.4	Лазание по канату	1		
1.5	Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1		
2	Самбо	18		
2.1	Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы.	2		
2.2	Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо	2		
2.3	Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге	2		
2.4	Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу	2		
2.5	Техническая подготовка Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием	2		
2.6	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри	2		
2.7	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и самостраховки с учётом требований её безопасности	2		
2.8	Демонстрировать технику выполняемых упражнений	2		
2.9	Передняя подножка.	2		
4	Легкая атлетика	4		
4.1	Метание мяча на точность и дальность	2		

4.2	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями	2		
1	Самбо	6		
1.1	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	2		
1.2	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	2		
1.3	Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию	2		
2	Легкая атлетика	11		
2.1	Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1		
2.2	Закрепление техники бега, , развитие координационных и скоростных способностей.	1		
2.3	Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.	1		
2.4	Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1		
2.5-2.6	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами	2		
2.7-2.8	Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами - на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги	2		
2.9	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1		

2.10-2.11	Метание теннисного мяча с разбега.	2		
3	Футбол	5		
3.1	Ведение мяча	1		
3.2	Техника игры вратаря	1		
3.3	Тактическая подготовка Тактика игры полевого игрока	1		
3.4	Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.	1		
3.5	Тактика игры вратаря	1		
4	Национальный компонент	8		
4.1-4.2	Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах	2		
4.3-4.4	Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.	2		
4.5-4.6	Выполнение ударов по различным координатам и квадратам. Ловля мяча с подачи	2		
4.7-4.8	Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.	2		

