**Рабочая программа учителя физической культуры**

**Петрова Рудольфа Михайловича**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.: Просвещение , 2010).

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 класс.: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я.Виленский , Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский ; под общ. ред. М.Я.Виленского.-М.: Просвещение, 2010.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по кроссовой подготовке и спортивным играм (баскетбол). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответсвует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Год | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| **Базовая часть** | 75 |  |  |  |  |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |  |  |  |
| Спортивные игры | 27 (из 18) | - | 11 | 12 | 4 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 (из 18) | 8 | 10 | - | - |
| Легкоатлетические упражнения | 21(из 21) | 10 | - | - | 11 |
| Кроссовая подготовка | 18 | 9 | - | - | 9 |
| Лыжная подготовка | 18 (из 18) | - | - | 18 | - |
| **Вариативная часть** | 27 | 10 кроссовая подготовка, 17 подвижные игры | | | |
| Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

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

**1.1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**1.2. Социально-психологические основы**.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**1.5. Спортивные игры.**

**Волейбол**

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

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.7. Легкоатлетические упражнения**.

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

**1.8. Кроссовая подготовка.**

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

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руки, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 |  |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине,  руки за головой, количество раз |  | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

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

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;

-О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

**Тематическое планирование по программе курса физического воспитания для**

**5 классов общеобразовательной школы.**

Учитель физической культуры Петров Р.М.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы. | Тема. | Кол-во часов. | Требования к уровню подготовленности учащихся. | Вид контроля. | Примерные сроки. |
| 1. | **Основы знаний о физической культуре.** |  | В процессе урока. |  | Опрос учащихся. | Сентябрь- май. |
| 2. | **Легкая атлетика:** |  | 10. |  | Тестирование двигательной подготовлен-ности. | Сентябрь.. |
|  | **-** | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5. | Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60м); освоить технику челночного и эстафетного бега. | Бег  60м:  мальчики: 10,2 – 10,6 – 11,2 с.;  девочки:  10,4 – 10,8 – 11,4 с.  Челночный бег 3х10 м:  м: 8.8 – 9.1 – 9.3;  д: 9.3 – 9.5 – 9.7 с. | Сентябрь. |
|  | **-** | Прыжки в длину. | 2. | Уметь прыгать в длину с разбега с 7-9 шагов способом «согнув ноги». | Прыжок  в длину  с разбега:  м: 3.40 -3.00 – 2.60 м;  д: 3.00 – 2.60 – 2.20 м. | Сентябрь. |
|  | **-** | Метание малого мяча. | 2. | Уметь метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 6-8м. | Метание мяча в цель  с 6 метров  (5 попыток):  «5»-5;  «4»-4;  «3»-3. | Сентябрь. |
|  | **-** | Бег на средние дистанции. | 2. | Уметь бегать на дистанцию 1000 м. | Бег 1000 м:  м 5.30 – 6.00 - 6.30 мин;  д: 5.50 – 6.30 – 7.10 мин. | Сентябрь. |
| 3. | **Кроссовая подготовка.** |  | 9. | Уметь бежать  в равномерном темпе до 20 минут; чередовать ходьбу и бег. Спортивная игра «Лапта». | Бег 2000 м без учета времени. | Сентябрь- октябрь. |
| 4. | **Гимнастика с элемент. акробатики:** |  | 18. |  |  | Октябрь-ноябрь. |
|  | **-** | Висы. Строевые упражнения. | 6. | Уметь выполнять перестроения из колонны по оному в колонну по четыре дроблением и сведением; комбинацию вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | Подтягивание из виса стоя:  м:  6 – 4 – 1 раз;  Подтягивание из виса лежа.  д:  19 – 14 – 4 раза. | Октябрь. |
|  | **-** | Опорный прыжок. Лазанье по канату. Строевые упражнения. | 6. | Уметь перестраиматься из колонны по два и четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении; выполнять опорный прыжок через козла в ширину (высотой 80-100 см) способом «ноги врозь»; лазать по канату способом  «в 3 приема». | Оценка техники выполнения опорного прыжка.  Оценка техники лазанья по канату.  Лазанье  по канату на расстояние 3м. | Ноябрь. |
|  | **-** | Акробатика. | 6. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно; строевой шаг, повороты в движении. | Оценка техники выполнения комбинации из кувырков и стойки на лопатках. | Ноябрь. |
| 5. | **Спортивные игры:** | Спортивные игры (волейбол). | 11. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия (передвижения в стойке, передачи мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача мяча с 3-6 м от сетки, прием мяча двумя руками снизу после подачи, прямой нападающий удар). | Оценка техники: передачи мяча двумя руками сверху, приема мяча двумя руками снизу, нижней прямой подачи. | Ноябрь -декабрь. |
| 6. | **Лыжная подготовка** |  | 18. | Уметь выполнять повороты переступанием на месте и в движении; уметь передвигаться ступающим и скользящим шагом, попеременныйм двухшажный ходом, одновременным бесшажным ходом; подъем на склон «лесенкой», «елочкой»; «полуелочкой»; спуск со склона; торможение «плугом», «упором». | Передвижение на лыжах 1 км:  м: 6.30 – 7.00 – 7.40 мин;  д: 7.00 – 7.30 – 8.10 мин. Передвижение на лыжах 2 км без учета времени. | Январь-февраль. |
| 7. | **Спортивные игры:** | Спортивные игры (баскетбол) | 16. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Освоить технику ведения и передачи мяча, ловли мяча двумя руками от груди, броска двумя руками от головы, одной рукой от плеча. | Оценка техники: стойки и передвижений игрока, ведения мяча на месте, броска снизу в движении, броска одной рукой от плеча с места и в движении. | Февраль -апрель. |
| 8. | **Кроссовая подготовка** |  | 9. | Уметь бежать  в равномерном темпе до 20 минут; чередовать ходьбу и бег. Спортивная игра «Лапта». | Бег 2000 м без учета времени. | Апрель. |
| 9. | **Легкая атлетика:** |  | 11. |  | Тестирование двигательной подготовлен-ности. | Май. |
|  |  | Бег на средние дистанции. | 2. | Уметь бегать на дистанцию 1000 м. | Бег 1000 м:  м 5.30 – 6.00 - 6.30 мин;  д 5.50 – 6.30 – 7.10 мин. | Май. |
|  | **-** | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 4. | Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60м); освоить технику челночного и эстафетного бега. | Бег  60м:  мальчики: 10,2 – 10,6 – 11,2 с.;  девочки:  10,4 – 10,8 – 11,4 с. | Май. |
|  | **-** | Прыжки в длину и высоту. | 3. | Уметь прыгать в длину с разбега с 7-9 шагов способом «согнув ноги»; прыгать в высоту с 3-5 шагов разбега способом «Перешагивание». | Прыжок  в длину  с разбега:  м: 3.40 - 3.00 – 2.60 м;  д: 3.00 – 2.60 – 2.20 м.  Прыжок в высоту с разбега:  м: 110 - 100 -85 м;  д: 105 – 95 – 80 м. | Май. |
|  | **-** | Метание малого мяча. | 2. | Уметь метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 6-8м. | Метание мяча в цель  с 6 метров  (5 попыток):  «5»-5;  «4»-4;  «3»-3. | Май. |
|  | **Итого:** |  | 102 часа. |  |  |  |