

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе основного общего образования 5 класс ФГОС ООО

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5-х классов. М. Просвещение 2008 г, под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в старших классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Настоящая рабочая программа содержит основные формы физической культуры в 5-ом классе, составляющие целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Место предмета физическая культура в учебном плане

Согласно базисному плану занятия физической культурой в 5-ом классе проводятся три раза в неделю, что составляет в сумме 105 часов в год (35 рабочих недель). Занятия носят практический характер. Теоретическая подготовка по предмету подаётся в процессе практических занятий.

Физическая культура

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. (Подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников). Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности медицинских показаний и климатических условий)

Комплексы утренней и двигательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе, футболе, мини-футболе.

Требования к уровню подготовки пятиклассников

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать / уметь

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней 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 наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, осуществлять 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 дня:

- 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.

Контрольные нормативы

5 класс	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	155	135	120
Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	250	220
Прыжки со скакалкой за 30с. (раз)	40	30	20	45	35	25
Подъем туловища за 30с из пол. лёжа (раз)	25	20	16	22	19	15
Подъем туловища за 1 мин. из пол. лёжа (раз)	38	32	28	28	23	15
Отжимание (раз)	25	20	10	16	10	5
Отжимание в упоре на брусьях (раз)	8	5	3	-	-	-
Подтягивание (раз)	6	4	3	15	10	6
Поднимание ног до угла 90градусов (раз)	8	6	4	10	8	5
Метание малого мяча на дальность (м)	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 4х9(сек)	11.0	11.2	11.4	11.3	11.4	12.0
Бег 1000м (мин)	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м (мин)	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м (мин)	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м (мин)	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м (сек)	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м (сек)	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Наклон вперед из пол.сидя (см)	9	5	3	12	9	6
Удержание ног под углом 90градусов на ш/стенке (сек)	8	6	4	9	7	6
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	7	5	3	6	4	2
Бег 2000м (мин)	13.20	14.20	15.20	14.20	15.20	16.20

Характеристика класса

Обучающиеся пятого «А, В» класса соответствуют всем психологическим и физическим особенностям данного возраста, а именно: в 5-ом классе продолжается развитие основных характеристик познавательных процессов, таких как внимания, памяти, воображения, мышления, речи. У

пятиклассников над всеми психическими процессами доминируют словесно-логическое и образное мышления, на которые опирается материал предметов 5-го класса. В физическом отношении активно развиваются такие двигательные качества как быстрота, ловкость, координация. Исходя из этого реализуется программный материал. Большинство занятий направлено на взаимодействия с тренировочными эффектами предыдущего и последующих занятий, где констатируется наличие трех типов взаимодействий, при которых нагрузки предыдущих упражнений влияют на изменение, вызванные нагрузками следующих упражнений:

- а) положительные (усиливают изменения);
- б) отрицательные (уменьшают изменения);
- в) нейтральные (мало влияют на изменения)

Для оценки переносимости нагрузки школьниками используются общепринятые показатели: самочувствие, настроение, аппетит, сон, характер дыхания, координацию движений, внимание. Активные периоды пятиклассников длятся недолго, в то же время они могут быть интенсивными. На занятиях детей средней возрастной группы рекомендуются упражнения, в которых работа выполняется с высокой интенсивностью в течение 10-15 секунд. Потом дается длительный отдых, после которого следует основная работа на уроке. В силу особенностей физического развития обучающихся 11-12 лет позволяет включать в уроки упражнения направленные на развитие силовой выносливости, упражнения циклического характера (длительный бег, бег на лыжах, кроссовая подготовка), гибкость. В силу психологической неустойчивости обучающихся и возрастных особенностей необходим постоянный контроль за внешними признаками утомления и возбудимости. Задания на уроке подобраны так, чтобы время на отдых и переход к выполнению следующего задания занимал меньшее количество времени. Задачи урока должны соответствовать уровню индивидуальной физической подготовки и быть интересными в выполнении.

Планируемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2007.
2. Физическая культура: 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.

3. Физическая культура: 6 - 7 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
4. Физическая культура: 8 -9 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.