

Министерство образования и науки РБ
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МО:

 /М.В.Хлебушкина/

протокол № 1

от «29» 08 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР:

 /А.П.Халанова/

протокол № 1

от «30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОУ:

 /М.В.Хамеруева/

приказ № 210

от «01» 09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 КЛАСС

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «31» 08 2016 г.

Составила: Хлебушкина МВ

Должность: учитель

физической культуры

МАОУ «СОШ №37» г. Улан-Удэ

Улан-Удэ

2016

Планируемые результаты обучения по физической культуре

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными действиями учащихся на этапе начального общего образования по подвижным играм являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по подвижным играм 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 подвижным играм 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 подвижным играм являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств подвижных игр;
- излагать факты истории развития подвижных игр, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия подвижных игр 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 подсчёт 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.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкоатлетических упражнениях с элементами спортивных игр. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих упражнений разной функциональной направленности.

Учебно - тематический план

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе на:			Дата:	
			Контрольные работы	Развитие речи	Лабораторные и практические работы	План	Фактич
	Легкая атлетика	10					
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1					
2	Ходьба и бег.	1					
2	Ходьба и бег.	1					
4	Ходьба и бег.	1	1				
5	Прыжки.	1					
6	Прыжки.	1					
7	Прыжки.	1	1				
8	Бросок малого мяча.	1					
9	Бросок малого мяча.	1					
10	Бросок малого мяча.	1	1				
	Кроссовая подготовка	8					
11	Бег по пересеченной местности	1					
12	Бег по пересеченной местности	1					
13	Бег по пересеченной местности	1					
14	Бег по пересеченной местности	1					
15	Бег по пересеченной местности	1					
16	Бег по пересеченной местности	1					
17	Бег по пересеченной местности	1					
18	Бег по пересеченной местности	1	1				
	Гимнастика	14					

19	Акробатика. Строевые упражнения	1					
20	Акробатика. Строевые упражнения	1					
21	Акробатика. Строевые упражнения	1					
22	Акробатика. Строевые упражнения	1					
24	Акробатика. Строевые упражнения	1	1				
25	Равновесие Строевые упражнения	1					
26	Равновесие Строевые упражнения	1					
27	Равновесие Строевые упражнения	1					
28	Равновесие Строевые упражнения	1					
29	Равновесие Строевые упражнения	1	1				
30	Опорный прыжок ,лазание.	1					
31	Опорный прыжок ,лазание.	1					
32	Опорный прыжок ,лазание.	1					
33	Опорный прыжок ,лазание.	1	1				
	Подвижные игры	10					
34	Подвижные игры	1					
35	Подвижные игры	1					
36	Подвижные игры	1					

37	Подвижные игры	1					
38	Подвижные игры	1					
39	Подвижные игры	1					
40	Подвижные игры	1					
41	Подвижные игры	1					
42	Подвижные игры	1					
43	Подвижные игры	1					
	Подвижные игры на основе баскетбола	10					
44	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
45	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
46	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
47	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
48	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
49	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
50	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
51	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
52	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
53	Подвижные игры на основе баскетбола	1					
	Кроссовая подготовка	6					
54	Бег по пересеченной местности	1					
55	Бег по пересеченной местности	1					
56	Бег по пересеченной местности	1					
57	Бег по пересеченной местности	1					
58	Бег по пересеченной местности	1	1				

	местности						
	Легкая атлетика	10					
59	Ходьба и Бег.	1					
60	Ходьба и Бег.	1					
61	Ходьба и Бег.	1					
62	Ходьба и Бег.	1	1				
63	Прыжки.	1					
64	Прыжки.	1					
65	Прыжки.	1	1				
66	Метание мяча	1					
67	Метание мяча	1					
68	Метание мяча	1	1				
	Итого:	68	11				

Список литературы:

1. Каинов, А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола(программа А.П Матвеева)А Н Каинов. Волгоград: ВГАФК, 2003-68
2. Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И Ляха, А.А Заданевича
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4классы/ В.И Ляха, А.А Заданевич //Физкультура в школе. -2004-№1-8.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов /В.И. Ляха, А.А Заданевич
5. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
7. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
8. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
9. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- 10.«Физкультура в начальной школе», Г. П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.