

Рабочая программа по физической культуре для 5 Б класса на 2013 – 2014 уч. год.

Программу составила учитель физической культуры Терехова Н.К.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 Б класса на 2013-2014 учебный год составлена на основании:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования с учетом Приказа Министерства образования и науки РФ от 3 июня 2008 г № 164 « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089 « Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

- примерной программы основного общего образования по физической культуре

- авторской программы по физической культуре « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич Москва Просвещение 2013 г.

Цель рабочей программы:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи рабочей программы:

- содействие гармоничному физическому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, состояние здоровья, работоспособности
- углубленное представление об основных видах спорта; соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- формирование привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
- воспитание самостоятельности, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Количество часов – 3 часа в неделю/102 часа за год/

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу. Теоретические сведения изучаются в процессе урока. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету « физическая культура» и состоит из следующих видов программы:

- основы знаний о физической культуре

- легкая атлетика
- гимнастика с элементами акробатики
- спортивные игры (баскетбол)
- кроссовая подготовка

В соответствии с поручением Правительства Российской Федерации от 25 ноября 2009 г. № АЖ-П44-6878 Министерства образования и науки Российской Федерации совместно с Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации АНО Оргкомитет «Сочи 2014» в программу включена система олимпийского образования «Сочи 2014»

Программа предметно-ориентированная, дополняет уроки физической культуры в 5 – х классах.

Цель данной программы:

- повышение общей культуры обучающихся, расширение кругозора;
- актуализация информации о XXII Олимпийских зимних играх и XI Паралимпийских зимних играх, имеющейся у школьников;
- расширение представлений школьников о XXII Олимпийских зимних играх и XI Паралимпийских зимних играх;
- включение школьников в активное освоение системы олимпийских и паралимпийских ценностей;
- устойчивые знания и понимание школьниками идеологии, философии, ценностей Олимпийского и Паралимпийского движения.
- создание представления о вехах истории Олимпийских и Паралимпийских игр, особенностях подготовки Сочи к проведению XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних игр, олимпийском наследии.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

5 класс - Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

5 класс – Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенической основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно- исторические основы – Основы истории возникновения и развития физической культуры , олимпийского движения и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 0 С), безразличные (+20... = 22)С), прохладные (+17... +20 0 С), холодные ().. +80 С), очень холодные (ниже 0 С)

Солнечные ванны. Водные процедуры.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Олимпийское образование.

- История возникновения Олимпийских игр.
- Вехи Олимпийского и Паралимпийского движения
- Участие спортсменов дореволюционной России, СССР и России в Олимпийских играх.
- Участие спортсменов России в Олимпийских играх.
- МОК и его значение для Олимпийского движения в мире.
- Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения.
- Особенности игр в Сочи
- Методология подготовки Игр.
- Паралимпийское движение: равенство возможностей.
- Игры 2014: настоящее и будущее Сочи.

Учебно-методическая комплект по физической культуре для 5 класса под общей редакцией В.И. Ляха включает :

- комплексную программу физического воспитания учащихся 1 – 11 классов;
- учебник Физическая культура 5-7 класс., Под редакцией Виленский М.Я. , Туревский И.М. , Торочкова Т.Ю., Москва, «Просвещение» 2013.
- методическое пособие для учителя 5-7 класс., Под редакцией Виленский М.Я. , Туревский И.М. , Торочкова Т.Ю., Москва, «Просвещение» 2013.
- тестовый контроль 5 – 9 классы , В.И.Лях ; Москва, « Просвещение» 2013 г

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин. сек.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

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

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Базовая часть	<i>75</i>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Олимпийское образование	в процессе урока
1.3	Спортивные игры баскетбол	<i>18</i>
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	<i>18</i>
1.5	Легкая атлетика	<i>21</i>
1.6	Кроссовая подготовка	<i>18</i>
2	Вариативная часть	<i>27</i>
2.1	Волейбол	<i>27</i>
	ИТОГО	<i>102</i>

Оценивание учащихся предусмотрено по окончании изучения раздела учебной программы и по мере освоения умений и навыков.

Уровень физической подготовленности учащихся 14 -15 лет

	МАЛЬЧИКИ	Контрольное упражнение	Возраст	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше
			12	6,0	5,8 -5.4	4,9
2	Координац	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 0 8,8	8,5 и выше
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
3	Скоростно-Силовые	Прыжки в длину с места	11	140 и ниже	160 -180	195 и выше
			12	145	165 -180	200
4	Выносливость	6- минутный Бег	11	900 и менее	1000 -1100	1300 и выше
			12	905	1100-1200	1350
5	Гибкость	Наклон вперед	11	2 и ниже	6-8	10 и выше
			12	2	6-8	10
6	Силовые	Подтягивание	11	1	4-5	6 выше
			12	1	4-6	7

	ДЕВОЧКИ	Контрольное упражнение	Возраст	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,2	6,0-5,4	5,0
2	Координац	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	10.0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-Силовые	Прыжки в длину с места	11	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	135	155-175	190
4	Выносливость	6- минутный Бег	11	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			12	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед	11	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	5	9-10	16
6	Силовые	Подтягивание	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	10-15	20