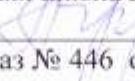


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюхтетская средняя школа №1»

Рассмотрено: на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии протокол № 1 от «28» августа 2018 г. Руководитель ШМО  /Подлюбников А.В./	Согласовано: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  /Кондратенко Т. А./ «29» августа 2018 года	Утверждено: Директор МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1»  /Агафонова Н.В./ Приказ № 446 от «31» августа 2018 г.
---	--	--

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» 5 класс
Учитель физической культуры: Знак М. А.
2018-2019 учебный год

с.Тюхтет

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);
 - Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.
 - Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2012 г.
 - Учебного плана школы;
- Количество часов: 102 (в неделю 3 часа).

Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 - 7 классы. ФГОС: под общ. редакцией Виленского М. Я. Издательство: Просвещение, 2014 г.

Уровень программы: базовый стандарт

Для каких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения) для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

УМК обучающегося Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 - 7 классы. ФГОС: под общ. редакцией Виленского М. Я. Издательство: Просвещение, 2014 г.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Рабочая программа полностью соответствует авторской программе, изменений нет.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- **Учащиеся научатся**
 проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения -
- - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации -
 проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
 – организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
 - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения

- - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических

качеств

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

1. Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Гимнастика с основами акробатики. (22ч.)

Техника безопасности. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения на развитие гибкости

Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. со скакалкой. с обручем (девочки).

Упражнения на гимнастической перекладине. гимнастических брусьях (мальчики).

Легкая атлетика. (24ч.)

Техника безопасности. Беговые упражнения. Бег 30м, 60м, 300м, 1000 м. 6-ти минутный бег

Прыжковые упражнения: Прыжок в длину, высоту с разбега.

Метание малого мяча.

Лыжная подготовка: (26ч.)

Техника безопасности, подбор инвентаря, изучение лыжных ходов, прохождение дистанции от 1 км. до 2,5 км. подъемы на склон и спуски со склона, подвижные игры на снегу, история зимних Олимпийских игр.

Спортивные игры. Баскетбол (12ч.)

техника безопасности, правила игры, стойка, игрока, перемещения с мячом и без мяча, ловля и передача мяча от груди, ведение мяча на месте, в движении одной рукой, ведение мяча с броском в кольцо, игра в мини-баскетбол, игра в баскетбол по правилам.

Волейбол.(18ч.) Правила игры. Стойка игрока. Перемещения игрока Прием и передача мяча сверху. снизу двумя руками Подача мяча Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	24 (12+12)
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	30 (12+6+12)
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Лыжная подготовка	26
	Всего	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п\п	№ урока по теме (разделу)	Тема урока	Дата проведения урока	
			план	факт
Легкая атлетика. 12 часов				
1	1	Техника безопасности. История легкой атлетики. Высокий, низкий старт.		
2	2	Бег 30 м.Обучение технике бега с высокого старта.		
3	3	Челночный бег 3x10 м.Обучение технике челночного бега		
4	4	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».		
5	5	Продолжить обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги».		
6	6	Обучение технике метания мяча в цель.		
7	7	Метания мяча на дальность.		
8	8	Бег 300 м.овладение техникой длительного бега.		
9	9	Бег 1000 м.Овладение тактикой длительного бега.		
10	10	Обучение технике прыжков в длину с места.		
11	11	Обучение тактики бега на длинные дистанции.		
12	12	6-ти минутный бег.		
Спортивные игры. . Волейбол 12 часов.				
13	1	Техника безопасности. История волейбола. Основные правила игры.		
14	2	Стойка игрока .перемещения		
15	3	Стойка игрока, передача мяча сверху двумя руками.		
16	4	Правила игры передача мяча сверху двумя руками.		
17	5	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
18	6	Прием мяча снизу двумя руками..		
19	7	Прием и передача мяча снизу двумя руками		
20	8	Прием и передача мяча в парах		
21	9	Нижняя прямая подача мяча.		
22	10	Подача мяча боком.		
23	11	Верхняя прямая подача мяча		
24	12	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
		Гимнастика с элементами акробатики 22 час.		

25	1	Техника безопасности. Строевые упражнения в шеренге.		
26	2	Обучение кувырку «вперед», упражнения на развитие гибкости.		
27	3	Два кувырка «вперед» слитно в группировке, упражнения на развитие гибкости.		
28	4	Обучение кувырку «назад», упражнения на развитие гибкости.		
29	5	Два кувырка «назад» в группировке, упражнения на развитие гибкости.		
30	6	Обучение технике стойки «на лопатках», мост из положения лежа (девочки).		
31	7	Комбинация из акробатических элементов.		
32	8	Обучение упражнению в равновесии.		
33	9	Техника опорного прыжка через «козла», упражнения на координацию.		
34	10	Опорный прыжок через «козла» боком.		
35	11	Обучение технике преодоления препятствий.		
36	12	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.		
37	13	Обучение технике лазания по канату, упражнения на развитие силы.		
38	14	Лазание по канату в три приема, упражнения на развитие силы.		
39	15	Обучение технике подтягивания на перекладине, девочки-упражнения с обручем		
40	16	Подтягивание на перекладине: высокая мальчики, низкая девочки.		
41	17	Брусья: вис на подколенках мальчики, равновесие гимнастическое бревно девочки		
42	18	Брусья сгибание и разгибание рук мальчики, упражнения на гимнастическом бревне девочки.		
43	19	Обучение дозировке силовых упражнений мальчики, упражнения со скакалкой девочки		
44	20	Брусья: ходьба на руках по наклонным жердям. Комбинации с обручем девочки		
45	21	Круговая тренировка		
46	22	Строевые упражнения в шеренге, колонне.		
Лыжная подготовка 26 ч. Волейбол 6 ч.				
47	1	Техника безопасности по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.		
48	2	Обучение движению «скользящим шагом».		
49	1	ОРУ .Игра в волейбол по упрощенным правилам		
50	3	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.		
51	4	Обучение технике скользящего шага, прохождение дистанции до 1,5 км.		
52	2	ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
53	5	Обучение техники поворотов переступанием.		
54	6	Прохождение дистанции в равномерном темпе до 2 км.		

55	3	ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам		
56	7	Прохождение дистанции до 1,5 км.		
57	8	Обучение технике попеременного двушажного хода.		
58	4	ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам		
59	9	Обучение технике одновременного бесшажного хода.		
60	10	Прохождение дистанции до 2 км.		
61	5	ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам		
62	11	Прохождение дистанции до 1,5 км,		
63	12	Обучение подъему «елочка»		
64	6	ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
65	13	Обучение технике спуска в низкой стойке.		
66	14	Прохождение дистанции до 2 км,		
67	15	Обучение спуску со склона, торможение «плугом».		
68	16	Прохождение дистанции до 2,5 км.		
69	17	Спуски со склонов в низкой стойке		
70	18	Подвижные игры на снегу		
71	19	Прохождение дистанции до 2 км,		
72	20	Скоростной подъем на склон «елочкой».		
73	21	ОРУ на улице. Скоростной бег на лыжах 1 км,		
74	22	Прохождение дистанции до 2,5 км.		
75	23	Спуски и подъемы на склон		
76	24	История олимпийского движения. Зимние виды спорта.		
77	25	Зимние Олимпийские игры		
78	26	Подвижные игры на снегу		
Баскетбол, 12 часов				
79	1	Техника безопасности, Стойка игрока, перемещения.		
80	2	Правила игры стойка игрока, перемещения без мяча.		
81	3	Повороты с мячом и без мяча.		
82	4	Передача мяча от груди в двойках.		
83	5	Передача мяча в тройках.		
84	6	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой.		
85	7	Ведение мяча, игра в мини-баскетбол.		
86	8	Ведение мяча с броском мяча снизу в кольцо.		

87	9	Ведение мяча с броском от щита в кольцо.		
88	10	Игра в баскетбол по правилам.		
89	11	Тактические действия в нападении		
90	12	Тактические действия в защите		
Легкая атлетика 12 ч				
91	1	Техника безопасности, низкий и высокий старт		
92	2	Техника прыжка в высоту с разбега		
93	3	Техника прыжка в высоту с трех шагов разбега.		
94	4	Прыжок в высоту способом перешагивания.		
95	5	Челночный бег 3*10 м		
96	6	Бег 30 м с высокого старта.		
97	7	Бег 60 метров с низкого старта.		
98	8	Метание мяча (150 г) на дальность.		
99	9	Обучение технике длительного бега, бег 15 мин без учета дистанции.		
100	10	Бег 1500 м.		
101	11	Эстафетный бег.		
102	12	Подготовка к сдаче норм ГТО.		

ПРИЛОЖЕНИЕ

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220