

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гиагинского района
«Средняя общеобразовательная школа №1»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Физическая культура»

для учащихся 5- х классов

на 2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 5 классов составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 №264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №1 Гиагинского района
4. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ МБОУ СОШ №1 Гиагинского района
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2017-2018 учебный год
6. Рабочая программа разработана на основе программы «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях М., «Просвещение», 2013г.

Предметные результаты отражают

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание
- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); ритмическая гимнастика;

- легкая атлетика: беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения; упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий);

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом

I четверть	15 часов
II четверть	16 часов
III четверть	20 часов
IV четверть	19 часов
Всего	70 часов (2 учебных часов в неделю)

Контроль уровня обученности

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Форма контроля
5	Подтягивание на перекладине Высокий старт. Бег с ускорением	, практический	тест
6	Бег на результат (60м). Подвижная игра « Борьба за флажок»	, практический	тест
8	Прыжок в длину с места . Метание в	,	тест

	вертикальную цель. Подвижная игра « Кто дальше бросит.»	практический	
10	Метание на дальность полёта. Прыжки через препятствия. .	, практический	тест
15	Бег по пересечённой местности (1000м)	, практический	тест
36	Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь, прогнувшись	, практический	тест
44	Гимнастическая комбинация изученных приёмов. Эстафеты со скакалкой.	, практический	тест
55	Нижняя прямая подача через сетку с 3-6м. Приём подачи двумя руками снизу над собой. Игра.	, практический	тест
61	Бег на результат (60м). Круговые эстафеты.	, практический	тест
63	Прыжки - многоскоки .	, практический	тест
64	Прыжок в длину с места на результат . П/игра « Борьба за флажок»	, практический	тест
65	Метание малого мяча на дальность. П/игра « Борьба за флажок»	, практический	тест

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Лёгкая атлетика .Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафета .Высокий старт. П/и «Бег с флажками .»	1	04.09-5а	
2	Высокий старт. Бег с ускорением. Круговая эстафета. РОСО	1	08.09-	
3	ОРУ. Бег с ускорением с высокого старта. Встречная эстафета.	1	11.09-	

4	Бег с преодолением препятствий Бег с ускорением 60м..ОРУ. Игра «Заячье логово».	1	15.09-	
5	Подтягивание на перекладине Высокий старт. Бег с ускорением .Финиширование. Передача эстафетной палочки..	1	18.09-	
6	Бег на результат (60м).Подвижная игра « Борьба за флажок»	1	22.09-	
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч .» РОСО	1	25.09-	
8	Прыжок в длину с места . Метание в вертикальную цель. Подвижная игра « Кто дальше бросит.»	1	29.09-	
9	Прыжки по разметкам. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния5-6 м. .. Игра «Защита укрепления».	1	02.10-	
10	Метание в горизонтальную цель ,на дальность полёта .Прыжки через препятствия. . РОСО	1	06.10-	
11	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции ..Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой (10мин)	1	09.10-	
12	Бег в равномерном темпе (10мин) «Лапта». РОСО	1	13.10-	
13	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой . Самоконтроль.. Подвижная игра «Невод .»	1	16.10	
14	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой .Подвижная игра «Перебежка с выручкой .».	1	20.10-	
15	Бег по пересечённой местности (1000м)РОСО	1	23.10-	
16	Баскетбол. Инструктаж по тб. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	27.10-	
17	Стойка , передвижения. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом.	1	06.11	
18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча, ведение. Эстафеты с мячом.	1	10.11	

19	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча, ведение. Эстафеты с мячом. РОСО	1	13.11	
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча в движении, ведение. Эстафеты с мячом.	1	17.11	
21	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. РОСО	1	20.11	
22	Ведение на месте с разной высотой отскока. Передача и ловля мяча в тройках. Бросок в кольцо.	1	24.11	
23	Ведение на месте . Ловля и передача мяча в передвижении шагом. Игра 3х3	1	27.11	
24	Ведение мяча в движении шагом. Остановка, передача от груди. Броски в кольцо. РОСО	1	1.12	
25	Ведение мяча с изменением скорости движения. Передача мяча в круге.	1	04.12	
26	Ведение мяча с изменением скорости движения. Передача мяча в круге. Броски мяча двумя руками снизу в движении.	1	08.12	
27	Ведение мяча с изменением направления движения , с изменением высоты отскока.	1	11.12	
28	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками из-за головы в движении.	1	15.12	
29	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками из-за головы в движении.	1	18.12	
30	Сочетание приёмов. Игра мини-баскетбол. РОСО	1	22.12	
31	Взаимодействие игроков. Нападение. Игра в мини-баскетбол.	1	25.12	
32	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы.	1	29.12	
33	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Смешанные висы.	1	15.01	
34	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	19.01	

35	Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь.	1	22.01	
36	Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь, прогнувшись.	1	26.01	
37	Акробатика .Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Эстафеты.	1	29.01	
38	Бросок набивного мяча. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, назад.	1	02.02	
39	Строевые упражнения . Кувырок вперёд , назад . стойка на лопатках.	1	05.02	
40	Строевые упражнения . Кувырок вперёд , назад . стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	1	09.02	
41	Строевые упражнения. Кувырок вперёд , назад . стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Эстафеты с обручем.	1	12.02	
42	Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация изученных приёмов. РОСО	1	16.02	
43	Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация изученных приёмов. Прыжки на скакалке (30 сек)	1	19.02	
44	Гимнастическая комбинация изученных приёмов. Эстафеты со скакалкой.	1	23.02	
45	Волейбол. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами передачи мяча сверху.	1	26.02	
46	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами передачи мяча сверху.	1	02.03	
47	Передвижения в стойке . Передача мяча двумя руками сверху вперёд. П/игра «Пасовка волейболистов»	1	05.03	
48	Передача мяча двумя руками над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	1	09.03	
49	Передача мяча двумя руками над собой и вперёд . Встречные и линейные эстафеты.	1	12.03	
50	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Приём мяча снизу двумя руками.	1	16.03	

51	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача через сетку.	1	19.03	
52	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу над собой . Игра мини-волейбол.	1	23.03	
53	Нижняя прямая подача через сетку с 3-6м. Приём подачи двумя руками снизу над собой. Игра.	1	02.04	
54	Нижняя прямая подача через сетку с 3-6м. Приём подачи двумя руками снизу над собой. Игра.	1	06.04	
55	Нижняя прямая подача через сетку с 3-6м. Приём подачи двумя руками снизу над собой. Игра.	1	09.04	
56	Нижняя прямая подача через сетку с 3-6м. Приём подачи двумя руками снизу над собой. Игра.	1	13.04	
57	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции (1000м)	1	16.04	
58	Бег на средние дистанции (1000м) Специальные беговые упражнения.	1	20.04	
59	Спринтерский бег. Высокий старт , бег с ускорением. Встречная эстафета.	1	23.04	
60	Специальные беговые упражнения . Бег по дистанции . Передача эстафетной палочки.	1	27.04	
61	Бег на результат (60м). Круговые эстафеты.	1	30.04	
62	Прыжки по разметкам , через препятствия. Метание малого мяча .	1	04.05	
63	Прыжки , многоскоки . Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	1	07.05	
64	Прыжок в длину с места на результат . П\игра « Борьба за флажок»	1	11.05	
65	Метание малого мяча на дальность. П\игра « Борьба за флажок»	1	14.05	
66	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой (10мин). П\игра « Лапта ».	1	18.05	

67	Бег в чередовании с ходьбой (12мин). П\игра « Лапта ».	1	21.05	
68	Бег в чередовании с ходьбой (12мин). П\игра « Лапта ». РОСО	1	25.05	
69	Бег в чередовании с ходьбой (13 мин). П\игра « Борьба за флажок ».	1	28.05	
70	Бег по пересечённой местности (1500м)	1	30.05	

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34