

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании ШМО
руководитель ШМО

 /О.Г. Михалева/
Протокол № 3
от «27» мая 2019 года

Согласовано:
заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева/
«28» мая 2019 г.



/А.Б. Комарова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
физической культуре
5 класса
на 2019-2020 учебный год

Составитель: учитель Самусев Дмитрий Валерьевич.

с. Омутинское, 2019

Планируемые результаты освоения предмета физической культуры в 5 классе.

Обучающиеся 5 класса научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся 5 класса получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	18
Гимнастика	18
Баскетбол	12
Лыжная подготовка	18
Волейбол	21
Спортивная игра футбол	15
Итого	102

Содержание программы

Легкая атлетика. 18 ч

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Гимнастика. 18ч

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Баскетбол.12ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Лыжная подготовка.18ч

Лыжная подготовка(лыжные гонки) . Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Волейбол.21ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Спортивная игра футбол.15ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока
Легкая атлетика	
1	Требование к одежде и инвентарю. Т.Б. Средства первой помощи (аптечка). Спортивное оборудование и инвентарь.
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Т.Б.высокий старт от 15 до 30 м.
3	Бег с ускорением от 30 до 50 м.
4	Скоростной бег до 50 м.
5	Бег на результат 60 м.
6	Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м.
7	Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
8	Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».
9-11	Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
12-13	Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
14-15	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
16-18	Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
Гимнастика.18ч	
19-21	Строевые упражнения.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.
22-23	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми

	движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
24-25	Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками.
26	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
27-28	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.
29-30	Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания.
33-32	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
33-34	Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой
35-36	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).Зачет
Баскетбол.12ч	
37	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.
38	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
39	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
41	Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
42	Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
43	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
44	Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.
45	Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
46	Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
47	Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Лыжная подготовка.18ч	
48	Т.Б.Координация работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.
49-51	Катание с горки в разных стойках. Техника поворота переступанием в конце спуска.
52	Подъемы, спуски, повороты.
53	Техника торможения «плугом».

54	Подвижная игра «Не задень».
55-56	Техника попеременного двухшажного хода. Катание с горки в разных стойках.
57	Подвижная игра «Не задень».
58	Катание с гор с палками.
59-60	Повороты переступанием в конце склона. Техника подъема елочкой.
61	Т.Б.Эстафеты с этапом до 50м.
62	Т.Б.Дистанция 2км со средней скоростью.
63	Т.Б.Эстафеты с этапом до 50м. Совершенствование техники спусков, торможения, поворотов и подъемов.
64	Спуски и подъемы на оценку(выборочно).
65	Т.Б.Соревнования на дистанцию 1 км с отдельным стартом. Контроль передвижение на лыжах 1 км.
	Волейбол.21ч
66-67	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Т.Б.
68	Техника выполнения стойки и передвижений Т.Б. Контроль Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
69-71	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Т.Б.
72-73	Передачи мяча двумя руками сверху в парах Т.Б.
74-75	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Т.Б.
76-78	Передача мяча двумя руками сверху в парах Т.Б.
79-81	Нижняя прямая подача. Т.Б.
82	Техника нижней прямой подачи Т.Б. Контроль Оценка техники нижней прямой подачи
83-84	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Т.Б.
85	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Т.Б.
86	Контрольная игра
	Спортивная игра футбол.15ч
87-88	Бег на длинные дистанции. Промежуточная аттестация(зачет). Т.Б. История игры
89	Удары в движении Т.Б. Игра
90	Бег на длинные дистанции Т.Б. Контроль Оценка техники бега 1000м.Игра
91	Спринтерский бег, эстафетный бег Т.Б. Игра
92	Спринтерский бег, эстафетный бег Т.Б. Итоговая аттестация
93	Общая физическая подготовка (ОФП) Т.Б. Игра
94	Прыжок в высоту. Метание малого мяча Т.Б. Контроль Оценка техники бега 60 м
95	Правила соревнований и турниров по футболу. Т.Б. Игра
96	Прыжок в высоту. Метание малого мяча Т.Б. Игра
97-99	Техника ударов, передвижения с мячом. Игра
100-101	Тактика в защите и нападении. Игра
102	Футбольный турнир Т.Б. Контроль знание правил игры и умение играть.

Список литературы

1. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.
2. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре по месту жительства. - К.: Олимп. Лит., 2004.
3. Видякин М.В. Физкультура.внеклассные мероприятия в школе. - Волгоград; Учитель.2004 г.
4. Виленская Т.Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - №5. - 18-22 с.
5. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.: Просвещение, 2006.
6. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005
7. Зимкина Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 280 с.
8. Исмаилова А.С. Развитие гибкости у детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - №1. - 72-74 с.
9. Книга учителя физической культуры. - М.: Просвещение, 2004.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Лепешкин В.А. «Мяч в щит» // Физическая культура в школе. - 2006. - №4. - 28-29 с.
12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003.
13. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спорт.-игровые проекты для 1 кл. Пособие для учителя. - М.: Школьная пресса, 2002. - 111 с.