



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская
средняя общеобразовательная школа Азовского района**

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
 (Сухарева А.А.)

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла
 (Сухарева А.А.)
Протокол № 1 от 31.08.2017



**Рабочая программа учебного предмета
физическая культура
5 класс
основное общее образование
Парфенов Александр Александрович**

**х.Обуховка , Азовский район
2017 г.**

1. Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура» в 5 классе.

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО. Личностные у обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта. Учащиеся получают возможность для формирования: понимания ценности человеческой жизни; познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; самостоятельности в выполнении личной гигиены; понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке; саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные учащиеся научатся: руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории зарождения физической культуры ; понимать значение физической подготовки; определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке; выполнять соревновательные упражнения; руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы и бега; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность ; выполнять

несколько кувыркков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине ;перелезть через гимнастическую скамейку ;выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении; играть в подвижные игры ;выполнять элементы спортивных игр; измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Учащиеся получают возможность научиться: рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси; определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; понимать влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; выполнять комбинации из элементов акробатики; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок

Метапредметные Регулятивные Учащиеся научатся: руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами; объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами. Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; осмысленно выбирать

способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; определять наиболее эффективные способы достижения результата; самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки; организовывать подвижные игры во время прогулок. Познавательные учащиеся научатся: осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; различать виды физических упражнений, виды спорта; сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться: находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера; устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека; сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта; соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их; устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой. Коммуникативные учащиеся научатся: рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси; выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться: участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о

достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх; высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья; задавать вопросы уточняющего характера по организации игр; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; договариваться и приходить к общему решению; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

2.Содержание программы по предмету «Физическая культура» для 5 класса. Раздел 1(1 час).Введение. Инструктаж по правилам поведения во время урока по легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике ,правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Раздел 2.Легкая атлетика (17часов).Физическое совершенствование Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Лёгкая атлетика Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. Бег на средние дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, бег по пересеченной очереди. Прыжки: прыжки в длину с места, с разбега в длину, в высоту. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Раздел 3 Баскетбол (14 часов) История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Приемы мяча .Передачи мяча. Специальная силовая подготовка баскетболистов. Перемещения .Передвижения. Атака прорывом. Штрафной бросок.

Раздел 4.Гимнастика(10 часов) основами акробатики. Акробатические

упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Висы строевые упражнения: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Строевые упражнения: повороты в движении, на месте. Перестроения на месте в движении.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски. Спортивные игры Баскетбол Волейбол. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на средние дистанции, эстафетный бег.

Раздел 5 .Волейбол(12 часов)История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол. Знаменитые волейболисты. Стойки и передвижения .Перемещения и переходы в волейболе. Прием и передача мяча в волейболе. Правила подачи мяча. Верхняя прямая подача .Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Правила переходов в волейболе. Тактика игры в волейбол .Игровые задания различной направленности.

Раздел 6 Легкая атлетика .Длительный бег(16 часов) История кросса. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения для повышения силовой выносливости. История марафонской дистанции. Проведение кроссовых эстафет с отягощением и без .

3.Календарно – тематическое планирование изучения курса «Физическая культура» 5 класс (2017-2018 год.)

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	Дата проведения	
				план	факт
1	Раздел Введение (1 час)	1/1	Инструктаж по охране труда.	05.09	
2	Раздел Легкая атлетика(17 часов)	1/2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	07. 09	
		2/3	Высокий старт	12. 09	
		3/4	Финальное усилие. Эстафеты.	14. 09	
		4/5	Развитие скоростных способностей.	19.09	
		5/6	Развитие скоростной выносливости	21.09	
		6/7	Метание мяча на дальность.	26.09	
		7/8	Метание мяча на дальность.	28.09	
		8/9	Метание мяча на дальность.	03.10	
		9/10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	05.10	
		10/11	Прыжок в длину с разбега.	10.10	
		11/12	Прыжок в длину с разбега.	12.10	
		12/13	Развитие выносливости.	17.10	
		13/14	Развитие силовой выносливости	19.10	
		14/15	Контрольная работа. Преодоление препятствий	24.10	
		15/16	Переменный бег	26.10	

		Итого за 1 четверть 16 уроков.			
		16/17	Гладкий бег	07.11	
		17/18	Кроссовая подготовка	09.11	
3	Раздел Баскетбол(14 часов)	1/19	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	14.11	
		2/20	Ловля и передача мяча.	16.11	
		3/21	Ловля и передача мяча.	21.11	
		4/22	Ведение мяча	23.11	
		5/23	Ведение мяча	28.11	
		6/24	Бросок мяча	30.11	
		7/25	Бросок мяча	05.12	
		8/26	Тактика свободного нападения	07.12	
		9/27	Позиционное нападение	12.12	
		10/28	Нападение быстрым прорывом	14.12	
		11/29	Взаимодействие двух игроков	19.12	
		12/30	Игровые задания	21.12	
		13/31	Контрольная работа. Игровые задания.	26.12	
		14/32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	28.12	
		Итого за 2 четверть 16 уроков.			

4	Раздел Гимнастика(10 часов)	1/33	СУ. Основы знаний	09.01.	
		2/34	Акробатические упражнения	11.01	
		3/35	Акробатические упражнения	16.01	
		4/36	Акробатические упражнения	18.01	
		5/37	Развитие гибкости	23.01	
		6/38	Упражнения в висе и упорах.	25.01	
		7/39	Развитие силовых способностей	30.01	
		8/40	Развитие координационных способностей	01.02	
		9/41	Развитие скоростно-силовых способностей.	06.02	
		10/42	Развитие скоростно-силовых способностей.	08.02	
5	Раздел Волейбол(12 часов)	1/43	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	13.02	
		2/44	Прием и передача мяча.	15.02	
		3/45	Прием и передача мяча.	20.02	
		4/46	Нижняя подача мяча.	22.02	
		6/47	Нижняя подача мяча.	27.02	
		7/48	Нападающий удар	01.03	
		8/49	Нападающий удар	06.03	
		9/50	Развитие координационных способностей.	13.03	

		10/51	Тактика игры.	15.03	
		11/52	Контрольная работа.Тактика игры.	20.03	
		12/53	Преодоление препятствий	22.03	
		Итого за 3 четверть 21 урок.			
6	Раздел .Легкая атлетика Длительный бег (16 часов)	1/54	Развитие выносливости.	05.04	
		2/55	Переменный бег	10.04	
		3/56	Кроссовая подготовка	12.04	
		4/57	Кроссовая подготовка	17.04	
		5/58	Гладкий бег	19.04	
		6/59	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	24.04	
		7/60	Высокий старт	26.04	
		8/61	Финальное усилие. Эстафетный бег	03.05	
		9/62	Развитие скоростных способностей.	08.05	
		10/63	Развитие скоростной выносливости	10.05	
		11/64	Развитие силовой выносливости	15.05	
		12/65	Развитие силовой выносливости	17.05	
		13/66	Метание мяча на дальность.	22.05	
		14/67	Развитие силовых способностей и прыгучести.	24.05	
		15/68	Контрольная работа. Прыжок в длину с разбега.	29.05	
		16/69	Развитие силовых способностей и прыгучести.	31.05	

	Итого за 4 четверть 16 уроков	
	Итого за 2017-2018 учебный год 69 уроков	