


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Приморская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»
Заместитель директора
По УВР МБОУ Приморская СОШ
 Е.В. Зотова
« 31 » 08 2017г.


«Утверждаю»
Директор МБОУ
Приморская СОШ
 Т.В. Брацук
Приказ № 32
« 29 » 08 2017г.

Рабочая программа
Моисеевой Галины Михайловны
по физической культуре
для 5 класса

2017 - 2018 учебный год

1) Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на *достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.*

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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 умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Демонстрировать:

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

2) **Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности**

Содержание учебного предмета:

№	Раздел учебной программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы двигательной деятельности	4
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
3	Физическое совершенствование	94
3.1	Легкая атлетика	25
3.2	Волейбол	11
3.3	Баскетбол	15
3.4	Гимнастика	18
3.5	Лыжная подготовка	25
	Итого	105

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

1.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

2.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 УУГ
«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

3.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, скакалкой, обручами); *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* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*(торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- 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 не ведущей 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);

Темы олимпийских уроков

– Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

- Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

- Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.

- Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежание передачи инфекций.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт		
Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)				
1.			Инструктаж по ТБ на уроках Л/А. Режим дня. Утренняя гимнастика	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (11ч)				
2.			Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Равномерный бег.	
3.			Высокий старт до 10–15 м. Скоростной бег 40 м. Учёт подтягивания. Равномерный бег.	Контрольный норматив
4.			Высокий старт до 10–15 м. Скоростной бег 40 м. Равномерный бег.	
5.			Высокий старт до 10–15 м. Бег на результат 30 м. Равномерный бег.	Контрольный норматив
6.			Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	Контрольный норматив
7.			Челночный бег 3* 10. на результат. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	Контрольный норматив
8.			Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег.	Контрольный норматив
9.			Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча на дальность.	Контрольный норматив
10.			Метание мяча 150г с разбега на результат. Бросок набивного мяча.	Контрольный норматив
11.			Бросок набивного мяча на результат. Равномерный бег 10 мин. (д)12 мин (м).	Контрольный норматив
12.			Бег 1000 м. на результат.	Контрольный норматив
Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)				
13.			Самонаблюдение и самоконтроль.	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (7ч.)				
14.			Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	

15.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	
16.			Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	
17.			Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	
18.			Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места.	
19.			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении.	
20.			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении.	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)				
21.			Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6ч)				
22.			Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	
23.			Стойки игрока. способы передвижения. Основные двигательные способности.	
24.			Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
25.			Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.	
26.			Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
27.			Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.	
Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя (1ч)				
28.			Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр. Физическая культура (понятия).	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная				

деятельность. Гимнастика (18ч.)				
29.			Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды.	
30.			Кувырок вперед. ОРУ в движении.	
31.			Кувырок назад. ОРУ в движении.	
32.			Кувырок назад. ОРУ в движении.	
33.			Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	
34.			Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	
35.			Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	
36.			Акробатическая комбинация из разученных элементов. Упражнения на гимнастическом бревне.	
37.			Акробатическая комбинация из разученных элементов. Упражнения на гимнастическом бревне.	
38.			Акробатическая комбинация из разученных элементов.	
39.			Вис согнувшись, вис прогнувшись Упражнения на гимнастическом бревне.	
40.			Вис согнувшись, вис прогнувшись Упражнения на гимнастическом бревне.	
41.			Поднимание прямых ног в висе (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе.	
42.			Поднимание прямых ног в висе (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе.	
43.			Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись.	
44.			Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись. Наклон вперед из положения сидя (на гибкость).	Контрольный норматив
45.			Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись. Подъём туловища за 30 сек (пресс).	Контрольный норматив
46.			Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись на технику.	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (2ч)				
47.			Броски мяча в кольцо после ведения. Передача мяча в движении в парах.	
48.			Учебная игра в баскетбол.	

Способы двигательной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой (1ч)				
49.			Выбор упражнений и составление инд. комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз.	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (25ч.)				
50.			Инструкция по ТБ на уроках л/п. Выбор лыжного инвентаря.	
51.			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
52.			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
53.			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
54.			Прохождение дистанции 2км.	
55.			Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке.	
56.			Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке.	
57.			Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке.	
58.			Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке.	
59.			Прохождение дистанции 2км.	
60.			Подвижные игры на лыжах.	
61.			Торможение плугом. Поворот плугом.	
62.			Торможение плугом. Поворот плугом.	
63.			Торможение плугом. Поворот плугом.	
64.			Торможение плугом. Поворот плугом.	
65.			Прохождение дистанции 2км.	Контрольный норматив
66.			Подвижные игры на лыжах.	
67.			Поворот переступанием в движении.	
68.			Поворот переступанием в движении.	
69.			Поворот переступанием в движении.	
70.			Поворот переступанием в движении.	
71.			Прохождение дистанции 2км (д) 3 км (м).	
72.			Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок».	
73.			Прохождение дистанции 1 км на время.	Контрольный норматив
74.			Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок».	

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)				
75.			Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры.	
76.			Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (5ч)				
77.			Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
78.			Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
79.			Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
80.			Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
81.			Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	
Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия) (1ч)				
82.			Физическое развитие человека.	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (6ч)				
83.			Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча с перемещением.	
84.			Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча с перемещением.	
85.			Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведения, бросок.	
86.			Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведения, бросок.	
87.			Двусторонняя игра в баскетбол.	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)				
88.			Комплексы упражнения для развития координации движений.	
Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)				
89.			Самонаблюдение и самоконтроль.	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (14ч)				
90.			Прыжок в высоту способом «перешагивание» Инструктаж по ТБ на уроках Л/А.	
91.			Прыжок в высоту способом	

			«перешагивание».	
92.			Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
93.			Учет прыжка в высоту способом «перешагивание».	Контрольный норматив
94.			Челночный бег 3* 10 Прыжок в длину с места. Равномерный бег.	
95.			Челночный бег 3* 10 на результат. Прыжок в длину с места. Равномерный бег.	Контрольный норматив
96.			Прыжок в длину с места на результат. Бросок набивного мяча.	Контрольный норматив
97.			Бросок набивного мяча на результат. Высокий старт до 10–15 м. бег с ускорением 30–40 м.	Контрольный норматив
98.			Подтягивание промежуточный контроль. Высокий старт до 10–15 м. Скоростной бег 40 м.	Контрольный норматив
99.			Высокий старт до 10–15 м. Скоростной бег 40 м. Равномерный бег.	
100.			Высокий старт до 10–15 м. Бег на результат 30 м. Равномерный бег.	Контрольный норматив
101.			Бег на результат 60 м. промежуточный контроль. Метание малого мяча на дальность Равномерный бег.	Контрольный норматив
102.			Метание мяча 150 г с разбега на результат. Равномерный бег 10 мин. (д) 12 мин (м).	Контрольный норматив
103.			Бег 1000 м. промежуточный контроль.	
Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 1(ч)				
104.			Физическая нагрузка.	
105.			Двусторонняя игра в баскетбол.	

Приложение

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
2.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы, Просвещение 2011г.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д

2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Бревно гимнастическое	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.11	Кегли	К
4.12	Обруч пластиковый детский	Д
4.13	Флажки	Д
4.14	Рулетка измерительная	К
4.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.16	Лыжи	П
4.17	Аптечка	Д

