Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017год\_ № \_118\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5 класс

основного общего образования

Количество часов – 68

Учитель Ласавская Татьяна Викторовна

Программа разработана на основе авторской программы физического воспитания, 1 − 11 классы, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.

**Содержание программы «Физическая культура» 5 КЛАСС**

**I.                ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

 История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания. Режим дня и его значение.  Значение  утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

**II.              ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Общая (базовая) физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приемы:

построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре  в колонну по одному разведением и слиянием.

**Акробатические упражнения и комбинации:**

акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

кувырок назад в упор присев; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

**Опорные прыжки:**

прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

**Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне**:(девочки)

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

**Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:**

висы согнувшись, висы прогнувшись.

***Легкая атлетика***

  Бег   15м. , 30м., 60м., Челночный бег3x10м, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

 Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания  на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.

***Спортивные игры***

**Футбол:**

Передвижение игрока шагом и бегом, с крестным и приставным шагами, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удар по мячу средней частью подъема.

**Баскетбол:**

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам.

**Волейбол:**

Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Результаты освоения программного материала по предмету  «Физическая культура»**

**Личностные результаты отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- взаимодействие в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- выполнять  разнообразные физические упражнения.

**Метапредметные результаты**

- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, - ответственность за результаты собственной деятельности.

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- владение культурой речи.

**Предметные результаты**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий ;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;

***-*** подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре;

- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

**Планируемые результаты по освоению навыков, умений , развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.8 | 6.1 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | 155 | 150 | 145 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | 12 | 11 | 9 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | 8.5 | 9.4 | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | 115 | 105 | 90 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | 90 | 80 | 70 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.8 | 12.0 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

**I четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Легкая атлетика – 12часов**  **Президентские нормативы – 2часа**  **Основы знаний - в процессе занятий** | | | |
| 1 | 04.09 | Высокий и низкий старт до 40м. Бег по дистанции 70-80м., эстафетный бег, специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | 05.09 | Эстафетный бег Низкий старт до 4 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. | 1 |
| 3 | 11.09 | Спринтерский бег**. Бег на результат 60метров.** Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 4 | 12.09 | **«Президентские нормативы»**  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд сидя на полу  Бег 30 метров | 1 |
| 5 | 18.09 | **«Президентские нормативы»**  Кросс 1000 метров  Подтягивание (М), отжимание (Д)  Пресс | 1 |
| 6 | 19.09 | Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. |  |
| 7 | 25.09 | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 |
| 8 | 26.09 | Эстафеты, встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 9 | 02.10 | Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Отталкивание. | 1 |
| 10 | 03.10 | Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 11 | 09.10 | Метание мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Броски и толчки набивных мячей (М)-2кг.,(Д) -1кг. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. | 1 |
| 12 | 10.10 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6-8м. Челночный бег. **Прыжок в длину с места на результат.** | 1 |
| 13 | 16.10 | Кроссовый бег. Бег в сочетании с ходьбой. Дыхание во время бега. | 1 |
| 14 | 17.10 | Длительный бег до 8 минут. Развитие выносливости. Дыхание во время бега. | 1 |
| 15 | 23.10 | Переменный бег до 10 минут в чередовании с ходьбой. Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 16 | 24.10 | Развитие скоростно-силовых качеств. **Челночный бег на результат.** | 1 |
| 17 | 30.10 | Развитие двигательных качеств.  Подвижные игры с элементами пионербола | 1 |
| 18 | 31.10 | Теоретическое занятие.  История Олимпийских игр. ( Презентация) | 1 |

**II четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Гимнастика – 14 часов Основы знаний - в процессе занятий** | | | |
| 19 | 13.11 | Акробатические упражнения. ОРУ без предметов. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 20 | 14.11 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Акробатические упражнения. | 1 |
| 21 | 20.11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с предметами( палками). | 1 |
| 22 | 21.11 | Упражнения на гибкость. Сед углом; стоя на коленях наклон назад – девочки. Стойка на руках с помощью – мальчики. | 1 |
| 23 | 27.11 | Акробатическая комбинация. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей | 1 |
| 24 | 28.11 | Акробатическая комбинация. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. | 1 |
| 25 | 04.12 | Акробатическая комбинация. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей | 1 |
| 26 | 05.12 | Теория. История олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения в России. | 1 |
| 27 | 11.12 | Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гибкость. Смешанные висы и упоры. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 28 | 12.12 | Опорный прыжок. Подводящие упражнения. Страховка при прыжках. ТБ при опорном прыжке. | 1 |
| 29 | 18.12 | Подводящие упражнения. Опорный прыжок: вскок в упор присев, (высота 110см). | 1 |
| 30 | 19.12 | Опорный прыжок Страховка при прыжках. ТБ при опорном прыжке. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола. Работа с набивными мячами. | 1 |
| 31 | 25.12 | Лазание по канату. ТБ во время лазанья по канату. Упражнения на гибкость. **Подтягивание на перекладине: (М)- на высокой перекладине, (Д)- на низкой перекладине на результат.** | 1 |
| 32 | 26.12 | Лазанье по канату. Развитие силовых способностей. Прыжки со скакалкой. | 1 |
|  | | | |

**III четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Волейбол – 12 часов Основы знаний- в процессе занятий** | | | |
| 33 | 15.01. | Нижняя прямая подача. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках волейбол. | 1 |
| 34 | 16.01 | Стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Перемещение игрока. Освоение расположения кистей на мяче. Передача мяча в стену, в движении приставными шагами. | 1 |
| 35 | 22.01 | Стойка волейболиста. Приём и передачи мяча. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Перемещение игрока | 1 |
| 36 | 23.01 | Нижняя подача мяча. Подача мяча в стену. Подача мяча в парах - через сетку с последующим приемом с расстояния 3-6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | 1 |
| 37 | 29.01 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра. | 1 |
| 38 | 30.01 | Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». | 1 |
| 39 | 05.02 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра. | 1 |
| 40 | 06.02 | Прием мяча снизу. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 1 |
| 41 | 12.02 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Прием мяча снизу. | 1 |
| 42 | 13.02 | Развитие координационных способностей. Броски набивного мяча через голову в парах. | 1 |
| 43 | 19.02 | Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. | 1 |
| **Баскетбол – 9часов** | | | |
| 44 | 20.02 | Ведение мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | 1 |
| 45 | 26.02 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | 1 |
| 46 | 27.02 | Передача мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | 1 |
| 47 | 05.03 | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | 1 |
| 48 | 06.03 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках | 1 |
| 49 | 12.03 | Ловля и передача мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |
| 50 | 13.03 | Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 51 | 19.03 | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 52 | 20.03 | Учебно-тренировочная игра. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |

**IV четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Легкая атлетика- 11часов Президентские нормативы -2 часа**  **Основы знаний - в процессе занятий** | | | |
| 53 | 02.04. | Эстафетный бег. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование | 1 |
| 54 | 03.04 | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | 1 |
| 55 | 09.04 | Прыжок в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. | 1 |
| 56 | 10.04 | Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 57 | 16.04 | Метание мяча.  Челночный бег. | 1 |
| 58 | 17.04 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6-8м.Эстафетный бег. | 1 |
| 59 | 23.04 | Метание мяча. Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6-8м. | 1 |
| 60 | 24.04 | Метание мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. **Челночный бег на результат.** | 1 |
| 61 | 07.05 | **Метание мяча на дальность в коридоре 5-6 метров на результат.**  Высокий старт с пробеганием отрезков от 10-15 метров. Бег со старта в гору 2-3 x 20-30м. | 1 |
| 62 | 08.05 | **«Президентские нормативы»**  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд сидя на полу  Бег 30 метров | 1 |
| 63 | 14.05 | **«Президентские нормативы»**  Кросс 1000 метров  Подтягивание (М), отжимание (Д)  Пресс | 1 |
| 64 | 15.05 | Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 |
| 65 | 21.05 | **Бег 1000, на результат**. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |
| 66 | 22.05 | Общая физическая подготовка. Бег со старта в гору 2-3 x 20-30м. | 1 |
| 67 | 28.05 | Бег 1500 метров без учета времени. Развитие выносливости. | 1 |
| 68 | 29.05 | Спринтерский бег. Эстафеты. Встречные эстафеты. | 1 |

" Рассмотрено" "Согласовано" Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От \_31августа\_ 2017 год №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихонова О.В.