



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ЦО № 18

Никитина Е.А.
« 28 » августа 2017 г.

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

Рабочая программа

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название предмета)

для учащихся 5-8 классов II ступени обучения

Программа рассчитана на 102 часа

Разработчик: Гришина Е.В.

учитель МБОУ ЦО № 18,

высшая квалификационная категория

город Тула, 2017 год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура ориентирована на обучающихся 5-х классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Министерство образования и науки РФ
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). - М.: Просвещение, 2011
Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 5-е издание – М.: Просвещение, 2012
4. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2013

Цель изучения физической культуры в 5 классе:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся должны:

- Знать о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- Знать о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- Знать о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- Знать о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- Вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание программы учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег на дистанции 30 м, 60 м, 1000 м. Челночный бег 3x10 м.

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прохождение дистанции на скорость.

Элементы спортивных игр: баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); **волейбол** (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку);

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование для 5 класса

<i>№ урока</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Примечание</i>
	Легкая атлетика (16 часов)	
1	ИОТ018 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б.на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	
2	Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Круговая эстафета.	
3	Тест: бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости.	
4	Низкий старт. Бег 60 м. Развитие скорости.	
5	Бег 60 м с низкого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	
6	Зачет: бег 60 м. Развитие скорости. Игра на внимание.	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета.	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег.	
9	Метание мяча на дальность с разбега. Эстафета с мячами.	
10	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное направление. Кроссовая подготовка.	
11	Зачет: метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	
12	Теория: Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Бег 200 м. Эстафетный бег.	
13	Зачет: бег 1000 (м), 500 (д). Развитие скоростной выносливости. Игра на внимание	
14	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м без учета времени, развитие выносливости.	
15	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Преодоление препятствий	
16	Зачет: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. Развитие силы. Встречная эстафета.	
	Баскетбол (12 часов)	

17/1	ИОТ021 ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафета с мячами.	
18/2	Ведение мяча. Игра «Мяч капитану»	
19/3	Ведение мяча. Тест: челночный бег 3x10 м. Развитие координации. Игра 10 передач	
20/4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра 10 передач	
21/5	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Игра «Борьба за мяч»	
22/6	Тест: Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячами.	
23/7	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча.	
24/8	Тест: Челночный бег 4x10 м. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой. Игра «Круговая охота».	
25/9	Теория: <i>Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	
26/10	Передача и ловля мяча. Игра 10 передач.	
27/11	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты.	
28/12	Игровые задания. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
	Гимнастика (21 час)	
29/1	ИОТ017 Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения.	
30/2	Висы и упоры. Строевые упражнения.	
31/3	Висы и упоры. Строевые упражнения.	
32/4	Акробатика: кувырок вперед и назад. Строевые упражнения.	
33/5	Теория: <i>профилактика травматизма.</i> Зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы	
34/6	Акробатика: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	
35/7	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	

36/8	Висы и упоры. Эстафеты с элементами гимнастики.	
37/9	Зачет: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Подвижная игра «Запрещенные движения».	
38/10	Прикладные упражнения: переноска инвентаря. Подвижная игра «Светофор».	
39/11	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Фигуры».	
40/12	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	
41/13	Зачет: подтягивание на перекладине. Развитие силы. Эстафеты с элементами гимнастики.	
42/14	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Игра на внимание.	
43/15	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Игра на внимание.	
44/16	Тест на гибкость. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты.	
45/17	Упражнения на гимнастической стенке. Зачет: Поднимание ног до угла 90°. Подвижная игра.	
46/18	Прыжки через скакалку. Лазанье по гимнастической стенке.	
47/19	Прыжки через скакалку. Упражнения с набивными мячами.	
48/20	Зачет: Прыжки через скакалку (1 мин), развитие выносливости. Игра на внимание.	
49/21	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами гимнастики.	
	Лыжная подготовка (21 час)	
50/1	ИОТ019 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Эстафеты на лыжах с палками и без палок	
51/2	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	
52/3	Теория: применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход (отработка техники по элементам).	
53/4	Прохождение дистанции 2 км. в оптимальном темпе	
54/5	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	

55/6	Прохождение дистанции 3 км. в оптимальном темпе	
56/7	Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».	
57/8	Темповая тренировка (мальчики 3 км, девочки 2,5 км). Повороты переступанием.	
58/9	<u>Зачёт:</u> Прохождение дистанции 1 км. на время, развитие выносливости.	
59/10	Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».	
60/11	<u>Теория:</u> виды лыжного спорта. Повороты переступанием. Эстафеты.	
61/12	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	
62/13	Прохождение дистанции 3 км. в оптимальном темпе	
63/14	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	
64/15	Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».	
65/16	<u>Зачёт:</u> Прохождение дистанции 1 км. на время, развитие выносливости.	
66/17	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	
67/18	Игры и эстафеты на лыжах с палками и без палок.	
68/19	Техника спусков и подъемов.	
69/20	Прохождение дистанции 3 км. в оптимальном темпе	
70/21	Игры и эстафеты на лыжах с палками и без палок.	
	Волейбол (12 часов)	
71/1	ИОТ - 021 Т.Б. на уроках волейбола. Стойка волейболиста. Игра «Лишний мяч».	
72/2	Стойки и передвижения, повороты, остановки. <u>Теория:</u> Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	
73/3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подвижная игра «Мяч среднему»	
74/4	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафеты.	
75/5	Передача мяча сверху двумя руками на месте через сетку.	

	Подвижная игра «Вызов номеров»	
76/6	Прием мяча снизу над собой. Игра в пионербол	
77/7	Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафет	
78/8	Зачет: верхняя передача. Развитие координации	
79/9	Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Подай и попади»	
80/10	Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Подай и попади»	
81/11	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола	
82/12	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Бомбардиры»	
	Баскетбол (9 часов)	
83/1	ИОТ - 021 Т.Б. на уроках баскетбола. Броски мяча. Игра 10 передач.	
84/2	Броски мяча в корзину после ведения. Остановка и поворот после ведения. Игра в мини - баскетбол.	
85/3	Теория: Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Бросок мяча в корзину после передачи. Игра в мини-баскетбол	
86/4	Тест: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Штрафной бросок.	
87/5	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	
88/6	Тест: челночный бег 3x10 м. Развитие координации. Передача мяча в парах, ловля мяча после отскока.	
89/7	Техника владения мячом. Эстафеты с баскетбольными мячами	
90/8	Техника владения мячом. Эстафеты	
91/9	Ведение – 2 шага – бросок одной рукой от плеча в движении. Тест: челночный бег 4x10 м. Развитие координации.	
	Легкая атлетика (11 часов)	
92/1	ИОТ 018 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег 30 м с высокого старта	

93/2	<u>Тест:</u> бег 30м. с высокого старта. Развитие скорости. Метание теннисного мяча	
94/3	<u>Теория:</u> оказание первой медицинской помощи. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Эстафеты.	
95/4	Низкий старт. Бег 60 м. Метание мяча в цель.	
96/5	<u>Зачет:</u> бег 60 м с низкого старта. Развитие скорости. Метание мяча на дальность с разбега	
97/6	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
98/7	<u>Зачет:</u> метание мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей	
99/8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета	
100/9	<u>Зачет:</u> бег 1000 (м), 500 (д). Развитие скоростной выносливости. Игра на внимание	
101/10	<u>Теория:</u> правила соревнований в беге. Преодоление препятствий. Эстафетный бег	
102/11	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м без учета времени, развитие выносливости.	