# **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

# **«Средняя общеобразовательная школа № 2 ст. Архонская»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | СОГЛАСОВАНО:  Зам.директора по УВР  Ю.В.Крутоголова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.Н. Гомешвили  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 |

Рабочая программа

по физической культуре 5 класса

на 2014-2015 учебный год

Учитель физической культуры

Золотько В.Ю.

2014 г.

# Пояснительная записка

# к рабочей программе по физической культуре

# (5 класс)

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учётом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по физической культуре и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса- в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

# Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

На курс физической культуре в 5 классе отводится 102 ч, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указанно: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

# Содержание курса:

1. Знания о физической культуре. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности, виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития, основные факторы, влияющие на форму осанки. Профилактика нарушений осанки. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика,

# рабочая программа по физической культуре 5 класс

гигиенические требования к её проведению. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.

1. Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся выполнять строевые упражнения, наклон из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперёд с места с разбега, кувырок назад, стойка на лопатках, опорный прыжок ноги врозь через козла, выполнять разминку на месте и в движении.
2. Лёгкая атлетика. Высокий старт. Бег 60 м на время; выполнять челночный бег, метать мяч на дальность, прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", прыжок в высоту с разбега, способом перешагивание, пробегать дистанцию 1000м
3. Спортивные игры. . Баскетбол основная стойка, ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом .Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Волейбол: основная стойка, передача мяча снизу и сверху в парах, нижняя прямая подача.

# Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематичного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данным мониторинга здоровья ( рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Материально-техническое обеспечение

1. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
2. Рабочие программы по физической культуре;
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
4. Методические издания по физической культуре для учителей;

# рабочая программа по физической культуре 5 класс

1. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;

скамейки гимнастические;

маты гимнастические;

мячи набивные;

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная;

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

аптечка медицинская;

перекладина навесная;

канат для лазания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Дата проведения | | | ТЕМА УРОКА |
|  | план | факт | | I ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. |
| 1-2 |  |  | | Влияние лёгкой атлетики на укрепление здоровья. Экспресс- тесты, проверка физической подготовленности учащихся. |
| 3-4 |  |  | | Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места, подвижные игры. |
| 5-6 |  |  | | Бег на короткие дистанции 60м. Низкий и высокий старт. П/и. |
| 7-8 |  |  | | Бег 60м (зачёт). Челночный бег 3х10м. |
| 9-10 |  |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». С/и. |
| 11-12 |  |  | | Прыжок в длину с разбега (зачёт). Прыжок в длину с места. С/и. |
| 13 |  |  | | ОФП- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых; подтягивание; эстафеты. |
| 14-15 |  |  | | Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». С/и |
| 16-17 |  | |  | Прыжок ввысоту с разбега ( зачёт). |
| 18 |  | |  | Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей. |
| 19-20 |  | |  | Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции кросса. С/и. |
| 21-22 |  | |  | Кроссовая подготовка ходьба и бег до 5 мин. Прыжок в длину с места. П/и. |
| 23-24 |  | |  | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега до 5 мин, (зачёт). |
| 25 |  | |  | Баскетбол: стойки и перемещения игроков. Правила игры в баскетбол. |
| 26-27 |  | |  | Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении. П/и. |
|  |  | |  | II ЧЕТВЕРТЬ; ГИМНАСТИКА. |
| 1 (28) |  | |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок через козла. П/и |
| 2 (29)-  3 (30) |  | |  | Опорный прыжок через козла. Перестроение в 4 колонны в движении. Эстафеты. |
| 4 (31)-  5 (32) |  | |  | Лазание по канату в два приёма. Лазание по гимнастической стенке. |
| 6 (33) |  | |  | Лазание по канату .Подвижные игры. |
| 7 (34) |  | |  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставным шагом. Эстафеты с использованием г/скамеек. |
| 8 (35)-  9 (36) |  | |  | Акробатика: кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. П/и. |
| 10 (37)-  11 (38) |  | |  | Акробатика: кувырок назад в группировке. «Мостик». Значение  г/упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 12 (39) |  | |  | Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. |
| 13 (40) |  | |  | Простые висы на гимнастической стенке. Перестроение из одной шеренги в три. |
| 14 (41) |  | |  | Строевые упражнения на месте и в движении. Лазание по канату. |
| 15 (42)-  16 (43) |  | |  | Кувырок назад, стойка на лопатках. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. |
| 17 (44) |  | |  | Эстафеты с использованием мячей. |
| 18 (45)- 19 (46) |  | |  | Техника выполнения 2-3 кувырков вперёд подря. Подтягивание на перекладине. |
| 20 (47) |  | |  | Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с использованием г/стенки. |
| 21 (48) |  | |  | Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей. Подведение итогов четверти. |
|  |  | |  | III ЧЕТВЕРТЬ; СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. |
| 1 (49)-  2 (50) |  | |  | Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игроков. П/и. |
| 3 (51)-  4 (52) |  | |  | Ведение мяча на месте .Передача мяча от груди на месте и в движении. Эстафеты с мячами. |
| 5 (53)-  6 (54) |  | |  | Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. Игра. |
| 7 (55)- 8(56) |  | |  | Передача мяча в парах, тройках на месте, при передвижении приставным шагом правым и левым боком. Игра. |
| 9 (57) |  | |  | Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 10 (58)- 11 (59) |  | |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой, по кругу, «змейкой». Игра. |
| 12 (60)-  13(61) |  | |  | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Передача мяча от груди в движении. Игра в баскетбол. |
| 14 (62)- 15 (63) |  | |  | Бросок мяча в корзину с места двумя руками снизу (штрафной бросок), бросок мяча в щит после ведения. игра |
| 16 (64)-  17 (65) |  | |  | Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков в волейболе. |
| 18 (66)- 19 (67) |  | |  | Приём и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты. |
| 20 (68)- 21 (69) |  | |  | Передача мяча снизу в парах и тройках в движении. Нижняя прямая подача. |
| 22 (70) -23 (71) |  | |  | Приём и передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. П/И |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 (72) |  | | |  | | Подвижные игры: «пионербол» с элементами волейбола, «охотники и утки». |
| 25 (73)- 26 (74) |  | | |  | | Передача мяча сверху в тройках на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Игра. |
| 27 (75) |  | | | |  | Двусторонняя игра в волейбол. Подвижные игры: «охотники и игры», Пионербол. |
| 28 (76)- 29 (77) |  | | | |  | Кроссовая подготовка ходьба и бег на дистанции кросса. С/и. |
| 30 (78) |  | | | |  | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. |
|  | | | | | | |
|  |  | |  | | | IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. |
| 1 (79)-  2 (80) |  | |  | | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 6 мин. С/и. |
| 3 (81) |  | |  | | | Кроссовая подготовка (зачёт). История олимпийских игр. |
| 4 (82)-  5 (83) |  | |  | | | Прыжок в высоту с разбега способом « ножницы». С/и.  Упражнения в равновесии. |
| 6 (84)-  7 (85) |  | |  | | | Прыжок в высоту (зачёт). Основные факторы, влияющие на форму осанки. |
| 8 (86)-  9 (87) |  | |  | | | Бег на короткие дистанции 60м. высокий старт. С/и. |
| 10 (88) |  | |  | | | Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей и обручей. |
| 11 (89) – 12 (90) |  | |  | | | Бег на короткие дистанции 60м (зачёт).  Подвижные игры с мячами. |
| 13 (91) – 14 (92) |  | |  | | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег при прыжке в длину. |
| 15 (93)- 16 (94) |  | |  | | | Прыжок в длину с разбега (зачёт). Метание мяча на дальность с разбега. Эстафеты с мячами. |
| 17 (95)-  18 (96) |  | |  | | | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. С/и. |
| 19 (97) |  | |  | | | Подвижные игры: «охотники и утки», « Пионербол», с/и. |
| 20 (98)- 21 (99) |  | |  | | | Челночный бег 3х10 м. метание мяча на дальность. С/и. |
| 22 (100) |  | |  | | | Подвидение итогов за год. Спортивные игры, эстафеты с мячами. |
| 23 (101) – 24 (102) |  |  | | | | Экспресс- тесты: подтягивание на перекладине, 6-ти минутный бег; метание набивного мяча (1кг) сидя из-за головы; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10м; гибкость. |

# Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 5 - 11 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение,2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 5 - 11классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО « Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.