

Аюпаянский филиал муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Лакшинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа
по физической культуре
для 5 класса

Кожуховский
Евгений Михайлович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта
- Примерной программы основного (общего) образования по физкультуре
- Основной образовательной программы школы.
- Рабочие программы по физкультуре 5-9 классы Под. Ред. М.Я. Виленского , В.И.Ляха.
(Просвещение 2011)

Целью рабочей программы по физкультуре в 5 классе является 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:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа по физкультуре для 5 класса рассчитана на 105 часа с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине»
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Регулятивные:

- Прогнозирует свою деятельность
- Определяет предполагаемый результат

Познавательные:

- самостоятельно выделять и формулировать цель
- высказывать свое мнение

Коммуникативные:

- слушать и понимать других
- высказывать свою точку зрения на события
- понимать точку зрения другого

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств, организовывать режим дня, выполнять требования личной гигиены.
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику спуска со склона, выполнять повороты на месте и в движении.
- правилам игры в спортивные игры, изучит простейшие элементы игры в (баскетбол, волейбол и футбол).

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (12ч)

История зарождения Олимпийских игр древности

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

Режим дня и его основное содержание

Физическое развитие человека.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

Личная гигиена, ее основное назначение

Упражнения для укрепления мышц стопы

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Характеристика типовых травм на уроках ФК

Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (94ч)

Легкая атлетика(14):

Изучение высокого старта,

Повторение техники высокого старта, бег с ускорениями.

Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Бег на результат 60 м.

Изучение прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.

Повторение прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.

Изучение техники прыжка в длину с места.

Сдача нормативов по ОФП

Прыжки в высоту с 3—5 шагов с разбега.

Повторение прыжка в высоту с 3—5 шагов с разбега.

Метание малого мяча с 2-3 шагов на дальность

Повторение техники метания малого мяча

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди

Гимнастика (20ч):

Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по три на месте.

Закрепление простейших строевых упражнений

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Изучение прыжка через козла ноги врозь

Повторение прыжка через козла, ноги врозь с приземлением прогнувшись

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Закрепление кувырка вперед и назад, стойка на лопатках.

Изучение упражнений на гимнастической перекладине.

Повторение гимнастических упражнений на перекладине.

Изучения лазания по канату

Изучение простейших акробатических элементов.
Закрепление простейших акробатических элементов.
Демонстрация комплекса простейших акробатических элементов.
Закрепление техники лазания по канату.
Закрепление лазания по канату в разными способами.
Повторение техники прыжка на скакалке
Закрепление прыжка на скакалки разными способами.
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Демонстрация набора изученных акробатических элементов
Повторение техники опорного прыжка

Лыжная подготовка (27ч)

Повторение техники двухшажного хода.
Изучение техники бесшажному одновременному ходу
Повторение техники бесшажного одновременного хода.
Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.
Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.
Повторение техники спусков с склона до 45- градусов.
Повторение техники торможения и поворотов.
Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.
Совершенствование техники изученных ходов.
Изучение техники подъема « полуелочкой».
Повторение техники подъема « полуелочкой».
Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
Изучение техники классического хода на лыжах.
Повторение техники классического хода на лыжах.
Закрепление техники классического хода на лыжах.
Повторение техники поворотов на месте.
Изучение техники спуска со склона с поворотом влево.
Повторение техники спуска со склона с поворотом влево.
Изучение техники спуска со склона с поворотом вправо.
Повторение техники спуска со склона с поворотом вправо.
Закрепление техники спуска со склона с поворотом вправо.
Проведение техники эстафетного бега 4х 1000м
Прохождение дистанции 1 км классическим ходом.
Повторение техники прохождения дистанции 1 км классическим ходом.
Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом
Соревнования по лыжным гонкам на 2 км

Спортивные игры (30ч)

Баскетбол (10 ч)

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Правила техники безопасности

Изучение стойки и передвижения игрока

Техника ведения баскетбольного мяча

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка)

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении

Броски одной и двумя руками с места и в движении

Изучение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Повторение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол (10ч)

Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности

Изучение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.

Изучение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте

Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте

Изучение техники передачи мяча с передвижением вперед и назад

Повторение техники передачи мяча с передвижением вперед и назад

Изучение передачи мяча над собой

Повторение техники передачи мяча над собой

Изучение передачи мяча через сетку

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом

Футбол (10ч)

Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед

Изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты)

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.

Ведение мяча с обводкой учебных фишек

Изучение ударов по воротам указанными способами на точность.

Повторение ударов по воротам указанными способами на точность.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом

Учебная игра по упрощенным правилам .

Кроссовая подготовка (3ч)

Бег по пересеченной местности на 1 км

Контроль ОФП

Бег по пересеченной местности на 800 м

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы .

№ Урок	Тема раздела.	Часов	Дата проведения по плану	Дата фактическог о проведения
Знания о физической культуре (12ч)				
1	НФЗ игра. История зарождения Олимпийских игр древности	1	01.09	
2	НФЗ игра. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	03.09	
3	НФЗ игра. История зарождения олимпийского движения в России.	1	06.09	
4	НФЗ игра. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	08.09	
5	НФЗ игра. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	1	10.09	
6	НФЗ игра. Режим дня и его основное содержание	1	13.09	
7	Физическое развитие человека.	1	15.09	
8	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1	17.09	
9	Личная гигиена, ее основное назначение	1	20.09	
10	Упражнения для укрепления мышц стопы	1	22.09	
11	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1	24.09	
12	Характеристика типовых травм на уроках ФК простейшие приёмы и правила оказания самопомощи	1	27.09	
Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (94ч)				

Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика (14ч)				
13	НФЗ соревнования. Изучение высокого старта	1	29.09	
14	Повторение техники высокого старта, бег с ускорениями.	1	01.10	
15	НФЗ соревнования. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	04.10	
16	НФЗ соревнования. Бег на результат 60 м.	1	06.10	
17	Изучение прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.	1	08.10	
18	Повторение прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.	1	11.10	
10	Изучение техники прыжка в длину с места.	1	13.10	
20	Сдача нормативов по ОФП	1	15.10	
21	Прыжки в высоту с 3—5 шагов с разбега.	1	18.10	
22	Повторение прыжка в высоту с 3—5 шагов с разбега.	1	20.10	
23	НФЗ игра. Метание малого мяча с 2-3 шагов на дальность	1	22.10	
24	Повторение техники метания малого мяча	1	01.11	
25	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы	1	03.11	
26	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди	1	05.11	
Гимнастика с элементами акробатики(20ч)				
27	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по три на месте.	1	08.11	
28	НФЗ соревнования. Закрепление простейших строевых упражнений	1	10.11	
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1	12.11	
30	Изучение прыжка через козла ноги врозь	1	15.11	
31	Повторение прыжка через козла ноги врозь с приземлением	1	17.11	

	прогнувшись			
32	НФЗ соревнования. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	19.11	
33	Закрепление кувырка вперед и назад, стойка на лопатках.	1	22.11	
34	Изучение упражнений на гимнастической перекладине.	1	24.11	
35	Повторение гимнастических упражнений на перекладине.	1	26.11	
36	НФЗ соревнования Изучения лазания по канату	1	29.11	
37	Изучение простейших акробатических элементов.	1	01.12	
38	Закрепление простейших акробатических элементов.	1	03.12	
39	Демонстрация комплекса простейших акробатических элементов.	1	06.12	
40	Закрепление техники лазания по канату.	1	08.12	
41	Закрепление лазания по канату в разными способами.	1	10.12	
42	НФЗ соревнования. Повторение техники прыжка на скакалке	1	13.12	
43	Закрепление Прыжка на скакалки разными способами.	1	15.12	
44	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	17.12	
45	Демонстрация набора изученных акробатических элементов	1	20.12	
46	Повторение техники опорного прыжка	1	22.12	
	Лыжная подготовка (27ч)			
47	Повторение техники двухшажного хода.	1	24.12	
48	Изучение техники бесшажному одновременному ходу.	1	27.12	
49	Повторение техники бесшажного одновременного хода.	1	10.01	

50	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.	1	12.01	
51	Совершенствование техники двухшажного хода	1	14.01	
52	Повторение техники спусков с склона до 45- градусов.	1	17.01	
53	Повторение техники торможения и поворотов.	1	19.01	
54	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1	21.01	
55	НФЗ соревнования. Совершенствование техники изученных ходов.	1	24.01	
56	Изучение техники подъема « полуелочкой».	1	26.01	
57	Повторение техники подъема « полуелочкой».	1	28.01	
58	Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.	1	31.01	
59	Изучение техники классического хода на лыжах.	1	02.02	
60	Повторение техники классического хода на лыжах.	1	04.02	
61	Закрепление техники классического хода на лыжах.	1	07.02	
62	Повторение техники поворотов на месте.	1	09.02	
63	Изучение техники спуска со склона с поворотом влево.	1	11.02	
64	Повторение техники спуска со склона с поворотом влево.	1	14.02	
65	НФЗ игра. Изучение техники спуска со склона с поворотом вправо.	1	16.02	
66	Повторение техники спуска со склона с поворотом вправо.	1	18.02	
67	НФЗ игра. Закрепление техники спуска со склона с поворотом вправо.	1	21.02	
68	НФЗ соревнования. Проведение техники эстафетного бега 4х 1000м	1	25.02	
69	Прохождение дистанции 1 км классическим ходом.	1	28.02	
70	Повторение техники прохождения	1	02.03	

	дистанции 1 км классическим ходом.			
71	Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	1	04.03	
72	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	1	07.03	
73	Контроль ОФП	1	09.03	
	Спортивные игры (30ч) Баскетбол (10 ч)			
74	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Правила техники безопасности	1	11.03	
75	НФЗ игра. Изучение стойки и передвижения игрока	1	14.03	
76	Техника ведения баскетбольного мяча	1	16.03	
77	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка)	1	18.03	
78	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	21.03	
79	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении	1	23.03	
80	НФЗ игра. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1	01.04	
81	Изучение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	04.04	
82	Повторение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	06.04	
83	НФЗ соревнования. Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	1	08.04	
	Волейбол (10ч)			
84	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности	1	11.04	
85	НФЗ игра. Изучение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1	13.04	
86	Изучение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте	1	15.04	

87	НФЗ соревнования. Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте	1	18.04	
88	НФЗ игра. Изучение техники передачи мяча с передвижением вперед и назад	1	20.04	
89	Повторение техники передачи мяча с передвижением вперед и назад	1	22.04	
90	Изучение передачи мяча над собой	1	25.04	
91	Повторение техники передачи мяча над собой	1	27.04	
92	Изучение передачи мяча через сетку	1	29.04	
93	НФЗ соревнования. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом	1	04.05	
	Футбол (10ч)			
94	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	06.05	
95	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	1	11.05	
96	Изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты)	1	13.05	
97	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	1	16.05	
98	Ведение мяча с обводкой учебных фишек	1	18.05	
99	НФЗ игра. Изучение ударов по воротам указанными способами на точность.	1	20.05	
100	НФЗ игра. Повторение ударов по воротам указанными способами на точность.	1	23.05	
101	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	25.05	
102	НФЗ соревнования. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом	1	27.05	
103	НФЗ соревнования. Учебная игра по упрощенным правилам .	1	30.05	

	Кроссовая подготовка (2ч)			
104	Бег по пересеченной местности на 1 км	1	01.06	
105	Контроль ОФП	1	03.06	