

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа № 6

Рассмотрено на заседании ШМО №1 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>август</u> 2018г. <i>Каша Камарова О.А.</i>	«Согласовано» Зам. по УВР <i>Л.В. Земляная</i> Земляная Л.В. « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Утверждено» Директор школы <i>Т.В. Коробейникова</i> Т.В. Коробейникова Приказ № <u>01-13-186 а</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.
--	---	---

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

предметной области «Физическая культура»

5 класс

2018-2019 учебный год

Разработала программу:

учитель первой квалификационной
категории

Чингалаева Александра Николаевна

2018г.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в пятом классе, на его преподавание отводится 35 недель (105 часов) в год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

В ходе реализации программы по физической культуре формируются:

Личностные результаты:

- Выполняет нормы и требования школьной жизни и обязанности ученика; перечисляет права и обязанности учащихся *и руководствуется ими в школе*; разрабатывает со сверстниками правила и нормы поведения в различных ситуациях;
- Сотрудничает в играх и учебе со сверстниками любых национальностей, этнических групп, вероисповедания.
Сопоставляет поступки свои и других относительно понятий добра и зла;
- Проявляет уважение и заботу о членах семьи, окружающих. Осознает роль и место семьи в своей жизни;
- Ориентируется на образец активного ученика. Выбирает поручения в классе, аргументируя свой выбор;
- *Сохраняет устойчивый интерес к учению, в т.ч. на основе внешней мотивации. Выделяет свои образовательные дефициты;*
- Дает оценку своим действиям и действиям сверстников на основе правил поведения, техники безопасности в различных жизненных ситуациях *и норм здорового образа жизни. Придерживается правил поведения в различных жизненных ситуациях;*

Мегапредметные результаты:

- Формулирует частные цели по усвоению готовых знаний и действий с ориентацией на процесс (под руководством учителя или *самостоятельно*);
- Соотносит цель и задачи, корректирует задачи в соответствии с целью (под руководством учителя);
- Описывает возможный результат и выбирает из предложенных вариантов путь достижения цели.
Составляет план достижения цели, решения проблемы, учитывая (под руководством учителя) условия и средства;
- Выделяет альтернативные способы достижения цели;
- Рефлексирует свою деятельность (определяет причины своего успеха или неуспеха,

сопоставляя её цель, ход и результат);

- Корректирует деятельность по завершению на основе оценки, рефлексии, предложенных условий и требований;

- Определяет цели, способы и план взаимодействия, распределяет функции и роли участников, создает правила взаимодействия (под руководством учителя и на основе внешних средств: памяток, сигнальных карточек и т.п.);

- Осуществляет взаимный контроль, коррекцию, оценку действий партнёров, оказывает необходимую помощь (под руководством учителя и на основе внешних средств: памяток, алгоритмов и т.п.).

Разрабатывает критерии оценки действий партнёров (под руководством учителя);

- Задает собеседнику вопросы на понимание его действий и выяснение необходимых сведений от партнера по общению (*самостоятельно*).

Задаёт вопросы, необходимые для организации совместной деятельности с партнёром (под руководством «учителя»);

- Делает оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после её завершения на основе критериев, предложенных учителем;

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Легкая атлетика (11ч)			
1	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижная игра «Бег с флажками»	1	05.09
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта	1	06.09
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	07.09
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	1	12.09
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	13.09
6	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	14.09
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	19.09
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель».	1	20.09
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места в длину на результат.	1	21.09
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	26.09
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	27.09
Баскетбол (19ч)			
12	ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись»	1	28.09
13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	03.10
14	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1	04.10
15	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	05.10
16	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	10.10
17	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	11.10

18-19	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	2	12.10; 17.10
20-21	Позиционное нападение, без изменения позиции игроков	2	18.10; 19.10
22	Ведение мяча с изменением направления	1	24.10
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	25.10
24-25	Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скретный выход	2	26.10; 07.11
26	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1	08.11
27	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	09.11
28	Бросок двумя руками от груди в движении. Взаимодействие двух игроков	1	14.11
29-30	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон	2	15.11; 16.11
Гимнастика (18ч)			
31	Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения.	1	21.11
32	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (мальчики), из вися лёжа (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	22.11
33	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Фигуры»	1	23.11
34	Размахивание ног в висе, соскок. Лазание по г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	28.11
35-36	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах	2	29.11; 30.11
37	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	1	05.12
38	Способы регулирования физических нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка»	1	06.12
39	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит»	1	07.12
40	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	1	12.12
41	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	13.12
42	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок-на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	14.12

43	Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	19.12
44	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Подвижная игра «Два лагеря»	1	20.12
45	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Подвижная игра « Смена капитана»	1	21.12
46	Комбинации освоенных элементов. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	26.12
47	Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Челнок»	1	27.12
48	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	28.12
Лыжная подготовка (15ч)			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	09.01
50	. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	10.01
51	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	16.01
52	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1	17.01
53	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	18.01
54	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1	23.01
55	Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	24.01
56	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	1	25.01
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	30.01
58	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	31.01
59	Техника попеременных 2х шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	01.02
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	05.02
61	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом.	1	06.02

	Встречные эстафеты.		
62	Постановка палок на снег в попеременном 2х шажном ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	07.02
63	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	13.02
Волейбол (21ч)			
64	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	1	14.02
65-66	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	2	15.02 20.02
67-68	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»;	2	21.02 22.02
69-70	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижная игра: «Бомбардиры»	2	27.02 28.02
71-72	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	2	01.03 06.03
73-74	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Подвижная игра «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	2	07.03 13.03
75-76	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам.	2	14.03 15.03
77-78	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	20.03 21.03
79-80	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	22.03 03.04
81-82	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»;	2	04.04 05.04
83-84	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижная игра «Бомбардиры»	2	10.04 11.04
Футбол (9ч)			
85	Правила игры	1	12.04
86	Стойка игрока. Передвижение	1	17.04
87	Удар по мячу	1	18.04
88	Остановки мяча подошвой	1	19.04

89	Ведение мяча по прямой	1	24.04
90	Ведение с изменением скорости	1	25.04
91	Ведение без сопротивления защитника	1	26.04
92	Остановка внутренней стороной стопы	1	08.05
93	Удар после остановки. Итоговое тестирование.	1	15.05
Легкая атлетика(12ч)			
94-95	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. Подвижная игра «Салки на марше»	2	
96	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета (передача палочки). Подтягивание- на результат	1	
97	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м	1	
98	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Эстафеты по кругу.	1	
99	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки в длину с места на результат	1	
100-101	Прыжки в высоту способом перешагивания.	2	
102	Прыжки высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	
103-104	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.	2	
105	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	1	