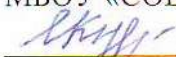



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ Коминтерн»
 Кудряшова И.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
 Гончарова Т.И.

Приказ № 239 от 30.08.2017

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 5 класса
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2017/2018 учебный год

Составитель:
Ахахина Аксана Юрьевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5 класса под редакцией А.П. Матвеева, 2013 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты – включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальной компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты – включает в себя освоение обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты – включает в себя освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.	В процессе урока
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	В процессе урока

4	<p>Физическое совершенствования 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режим учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	В процессе урока
	<p>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью. <i>Легкая атлетика.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега. <p><i>Спортивные игры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. 18 • Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. 22 <p><i>Лыжная подготовка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений на лыжах. • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. 11 <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации. • Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке. • Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). • Висы и упоры. <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости 11</p>	38
5	<p>Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка (ОФП).</p>	В процессе урока
6	Общее количество часов	102

Календарно – тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Введение – 1 ч				
04.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Легкая атлетика – 15 ч				
06.09		2	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Развитие скоростных способностей.	
07.09		3	Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	
11.09		4	Старты из различных положений. Развитие скоростных способностей.	
13.09		5	Спринтерский, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	
14.09		6	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	
18.09		7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	
20.09		8	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	
21.09		9	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	
25.09		10	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах.	
27.09		11	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	
28.09		12	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	
02.10		13	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.	
04.10		14	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
05.10		15	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
09.10		16	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
Гимнастика с основами акробатики – 11 ч				
11.10		17	Т/б на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей.	
12.10		18	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.	
16.10		19	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	
18.10		20	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	
19.10		21	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	
23.10		22	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	
25.10		23	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	
26.10		24	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
06.11		25	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	

08.11		26	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
09.11		27	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне (скамейке).	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
13.11		28	Т/б на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	
15.11		29	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
16.11		30	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
20.11		31	Ловля и передача мяча.	
22.11		32	Ловля и передача мяча.	
23.11		33	Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола.	
27.11		34	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
29.11		35	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
30.11		36	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
I триместр – 36 ч				
04.12		37	Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	
06.12		38	Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	
07.12		39	Штрафной бросок.	
11.12		40	Штрафной бросок.	
13.12		41	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	
14.12		42	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	
18.12		43	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
20.12		44	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
21.12		45	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
Лыжная подготовка – 12 ч				
25.12		46	Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	
27.12		47	Скользкий шаг. Повороты переступанием.	
28.12		48	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	
15.01		49	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	
17.01		50	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	
18.01		51	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	
22.01		52	Одновременный бесшажный ход. Развитием выносливости.	
24.01		53	Одновременный бесшажный ход. Круговая эстафета.	
25.01		54	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	
29.01		55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	
31.01		56	Подъем ступающим шагом. Виды стоек. Развитие	

			выносливости.	
01.02		57	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
05.02		58	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	
07.02		59	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	
08.02		60	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
12.02		61	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах.	
14.02		62	Прием и передача мяча.	
15.02		63	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	
19.02		64	Прием и передача мяча.	
21.02		65	Прием и передача мяча. Игровые упражнения.	
22.02		66	Нижняя подача мяча.	
26.02		67	Нижняя подача мяча.	
28.02		68	Нижняя подача мяча.	
II триместр – 32 ч				
01.03		69	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	
05.03		70	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	
07.03		71	Основные приемы игры. Игровые задания.	
12.03		72	Основные приемы игры. Игровые задания.	
14.03		73	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
15.03		74	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
19.03		75	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
21.03		76	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
22.03		77	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	
04.04		78	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств.	
05.04		79	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	
Легкая атлетика – 23 ч				
09.04		80	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	
11.04		81	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
12.04		82	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
16.04		83	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
18.04		84	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	
19.04		85	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	
23.04		86	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
25.04		87	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	

26.04		88	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	
30.04		89	Развитие скоростных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
02.05		90	Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м	
03.05		91	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	
07.05		92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	
10.05		93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	
14.05		94	Развитие скоростно-силовых качеств.	
16.05		95	Развитие скоростно-силовых качеств.	
17.05		96	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
21.05		97	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
23.05		98	Сдача зачетов по физической подготовке.	
24.05		99	Сдача зачетов по физической подготовке.	
28.05		100	Сдача зачетов по физической подготовке.	
30.05		101	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
31.05		102	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
III триместр – 34 ч				