

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ Коминтерн»
И.В. Кудряшова Кудряшова И.В.
30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ п. Коминтерн»
Т.И. Гончарова Гончарова Т.И.
Приказ № 256 от 30.08.2018 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 5-ых классов
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2018/2019 учебный год

Составитель:
Кривошеев Андрей Юрьевич,
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
	Введение	1
1	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
2	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
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> 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).	В процессе урока
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i> <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. <i>Спортивные игры.</i> <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 <i>Лыжная подготовка.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений на лыжах. 12 	37

	<ul style="list-style-type: none"> • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. <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</p>	15
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Общепедагогическая подготовка (ОФП).</p>	В процессе урока
4	Общее количество часов	105

Календарно – тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 ч				
04.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Легкая атлетика – 14 ч				
05.09		2	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Развитие скоростных способностей.	
08.09		3	Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	
11.09		4	Старты из различных положений. Развитие скоростных способностей.	
12.09		5	Спринтерский, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	
15.09		6	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	
18.09		7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	
19.09		8	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	
22.09		9	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	
25.09		10	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах.	
26.09		11	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	
29.09		12	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	
02.10		13	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.	
03.10		14	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
06.10		15	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
09.10		16	Т/б на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей.	
10.10		17	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.	
13.10		18	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	
16.10		19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	
17.10		20	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	
20.10		21	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	
23.10		22	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	
24.10		23	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
27.10		24	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
06.11		25	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
07.11		26	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых	

			качеств. Упражнения на бревне (скамейке).	
10.11		27	Знакомство с брусьями.	
13.11		28	Вольные упражнения с элементами акробатики.	
14.11		29	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
17.11		30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
20.11		31	Т/б на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	
21.11		32	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
24.11		33	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
27.11		34	Ловля и передача мяча.	
28.11		35	Ловля и передача мяча.	
I триместр -35 ч				
01.12		36	Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола.	
04.12		37	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
05.12		38	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
08.12		39	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
11.12		40	Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	
12.12		41	Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	
15.12		42	Штрафной бросок.	
18.12		43	Штрафной бросок.	
19.12		44	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	
22.12		45	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	
25.12		46	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
26.12		47	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
29.12		48	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
Лыжная подготовка – 12 ч				
15.01		49	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	
16.01		50	Скользящий шаг. Повороты переступанием.	
19.01		51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	
22.01		52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	
23.01		53	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	
26.01		54	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	
29.01		55	Одновременный бесшажный ход. Развитием выносливости.	
30.01		56	Одновременный бесшажный ход. Круговая эстафета.	
02.02		57	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	
05.02		58	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	
06.02		59	Подъем ступающим шагом. Виды стоек. Развитие	

			выносливости.	
09.02		60	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
12.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	
13.02		62	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	
16.02		63	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
19.02		64	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах.	
20.02		65	Прием и передача мяча.	
26.02		66	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	
27.02		67	Прием и передача мяча.	
II триместр – 32 ч				
02.03		68	Прием и передача мяча. Игровые упражнения.	
05.03		69	Нижняя подача мяча.	
06.03		70	Нижняя подача мяча.	
09.03		71	Нижняя подача мяча.	
12.03		72	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
13.03		73	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
16.03		74	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
19.03		75	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
20.03		76	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	
23.03		77	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств.	
		78	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	
		79	Бросок наб. мяча стоя от груди	
		80	Игра по правилам.	
		81	Игра по правилам.	
		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 23 ч				
06.04		83	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	
09.04		84	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
10.04		85	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
13.04		86	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
16.04		87	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	
17.04		88	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	
20.04		89	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
23.04		90	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	
24.04		91	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	
27.04		92	Развитие скоростных способностей. Влияние	

			легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
30.04		93	Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м	
04.05		94	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	
07.05		95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	
08.05		96	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	
11.05		97	Развитие скоростно-силовых качеств.	
14.05		98	Развитие скоростно-силовых качеств.	
15.05		99	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
18.05		100	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
21.05		101	Сдача зачетов по физической подготовке.	
22.05		102	Сдача зачетов по физической подготовке.	
25.05		103	Сдача зачетов по физической подготовке.	
28.05		104	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
29.05		105	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
III триместр –36 ч				