Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозерка

имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано
Педагогическим советом
«28» августа 2020г.
_____ Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 54
«28» августа 2020г.
Директор школы_____
Левшина В.В.

Рабочая программа

по предмету «физическая культура»

5 класса

На 2020 – 2021 учебный год

Учитель: Долгорук Антонина Александровна

ПЕСЧАНООЗЕРКА 2020г

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для 5 класса

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса общеобразовательной основной школы составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметна линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, М.Просвещение, 2013г.
3. Приказа об утверждении учебного плана № 52 от 20.08.2020г.
4. Рабочая программа по физической культуре (утвержденная приказом директора № 54 от 28.08.2020г.)
5. Организации учебного процесса в 2020-2021 учебном году в режиме работы школы № 55 от 28.08.2020г.

6.Рекомендации по материально-техническому оснащению учебного процесса по предмету «Физическая культура».

В процессе обучения физической культуры в 7 классе реализуется: школьное образования по физической культуре - 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.

С учетом изучения предмета физическая культура направленна на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Предмет «Физическая культура» является основной физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядка и т.п) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работы по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности.

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (по 3 часа в неделю)

Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится

Формировать здоровый образ жизни средствами физической культуры и спорта: видах дыхания, значение питания, мерах предупреждения простудных заболеваний, планирование двигательного режима на день, самоконтроле, правилах безопасности при выполнении упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться выполнять индивидуальные подобранные комплексы, организовывать тренировочную и игровую деятельность, осуществлять самоконтроль в процессе занятий, использовать приобретенные знания и умения в

Содержание учебного предмета физическая культура 5 класс
102 часа (по 3 часа в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика. **(15 часов).** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Раздел 2. Спортивные игры (волейбол) (13 часов). Развитие скорости, координации движения.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. **(21 час)**. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и брусьях.

Раздел 4. Лыжная подготовка. **(18 часов).** Развитие скорости, координации движения.

Спортивные игры (баскетбол). **(19 часов).** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Раздел 5. Легкая атлетика. (16 часов). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

Учащиеся должны демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	195	160	140	185	150	130
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Гибкость	Наклон вперед из	10	6	2	15	8	4

	положения сидя, см						
Силовые	Подтягивание, количество раз	6	4	1	19	10	4

Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела	**Количество часов**	**Нормативы**
Легкая атлетика	15	2
Спортивные игры (волейбол)	13	-
Гимнастика с элементами акробатики	21	2
Подвижные игры	18	-
Спортивные игры (баскетбол)	19	-
Легкая атлетика	16	2
Итого	102	6

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата		Часы	Примечание
		По плану	По факту		
1.	**Раздел 1. Легкая атлетика (15 часов).** Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.	01.09		1	
2.	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега.	04.09		1	
3.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	05.09		1	
4.	Прыжки в длину с разбега. Линейные эстафеты.	08.09		1	
5.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	11.09		1	
6.	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. Эстафеты.	12.09		1	
7.	Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты.	15.09		1	
8.	Метание мяча в горизонтальную цель.	18.09		1	
9.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	19.09		1	
10.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с предметами.	22.09		1	
11.	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками.	25.09		1	
12.	Кросс до 15 мин.	26.09		1	
13.	Эстафеты, старты из различных положений.	29.09		1	
14.	Прыжки в высоту.	02.10		1	
15.	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	03.10		1	
16.	**Раздел 2. Спортивные игры (волейбол) (13 часов).** Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойка игрока.	10.10		1	
17.	Перемещения в стойке.	13.10		1	
18.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	16.10		1	
19.	Передача мяча над собой. То же через сетку.	17.10		1	
20.	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.	20.10		1	
21.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	23.10		1	
22.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	24.10		1	
23.	Тактика свободного нападения.	27.10		1	
24.	Позиционное нападение без	30.10		1	

	изменения позиций игроков.				
25.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	31.10		1	
26.	Прием мяча снизу двумя руками.	03.11		1	
27.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	06.11		1	
28.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	07.11		1	
29.	**Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (21 час).** Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре.	10.11		1	
30.	Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа.	13.11		1	
31.	Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе на орезультат.	14.11		1	
32.	Лазанье по канату.	21.11		1	
33.	Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	24.11		1	
34.	Прыжки с пружинного мостика в глубину.	27.11		1	
35.	Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись.	28.11		1	
36.	Опорный прыжок.	01.12		1	
37.	Кувырок вперед.	04.12		1	
38.	Кувырок назад.	05.12		1	
39.	Стойка на лопатках.	08.12		1	
40.	Мост из положения лежа с помощью.	11.12		1	
41.	Комбинации из изученных элементов на результат	12.12		1	
42.	Упражнения на гимнастической стенке.	15.12		1	
43.	Упражнения на гимнастической скамейке.	18.12		1	
44.	Прыжки со скакалкой.	19.12		1	
45.	Броски набивного мяча.	22.12		1	
46.	Акробатические упражнения.	25.12		1	
47.	Акробатическое соединение.	26.12		1	
48.	Акробатическое соединение. Элементы ритмической гимнастики.	29.12		1	
49.	Элементы ритмической гимнастики.	09.01		1	
50.	**Раздел 4. Подвижные игры (18 часов).** ТБ по разделу.	12.01		1	

	Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.				
51.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	15.01		1	
52.	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	16.01		1	
53.	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	19.01		1	
54.	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	22.01		1	
55.	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	23.01		1	
56.	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	26.01		1	
57	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	29.01		1	
58.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	30.01		1	
59.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Русская народная игра «Лапта»	02.02		1	
60.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Русская народная игра «Лапта»	05.02		1	
61.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Русская народная игра «Лапта»	06.02		1	
62.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Русская народная игра «Лапта»	09.02		1	
63.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Русская народная игра «Лапта»	12.02		1	
64.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ	13.02		1	

	подвижных игр. Русская народная игра «Лапта»				
65.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Русская народная игра «Лапта»	16.02		1	
66.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Русская народная игра «Лапта»	19.02		1	
67.	Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	20.02		1	
68.	**Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол) (19 часов).** Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	27.02		1	
69.	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	02.03		1	
70.	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие выносливости.	05.03		1	
71.	Ловля и передача мяча.	06.03		1	
72.	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	09.03		1	
73.	Ведение мяча.	12.03		1	
74.	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	13.03		1	
75.	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	16.03		1	
76.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.	19.03		1	
77.	Броски мяча.	20.03		1	
78.	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления.	23.03		1	
79.	Вырывание и выбивание мяча.	26.03		1	
80.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	27.03		1	
81.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	30.03		1	
82.	Комбинации из освоенных элементов.	02.04		1	
83.	Тактика свободного нападения.	03.04		1	
84.	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	10.04		1	

85.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	13.04		1	
86.	Учебная игра.	16.04		1	
87.	**Раздел 6. Легкая атлетика (16 часов).** Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.	17.04		1	
88.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	20.04		1	
89.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	23.04		1	
90.	Преодоление полосы препятствий. Бег 1500 м.	24.04		1	
91.	Челночный бег.	27.04		1	
92.	Прыжки в высоту с разбега.	30.04		1	
93	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	04.05		1	
94.	Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м.	07.05		1	
95.	Метание малого мяча. Спринтерский бег.	08.05		1	
96.	Метание мяча на дальность.	11.05		1	
97.	Бег на результат 60м.	14.05		1	
98.	Прыжки в длину разбега.	15.05		1	
99.	Прыжки в длину с разбега на результат.	18.05		1	
100.	Эстафеты, старты из различных положений.	21.05		1	
101.	Эстафеты, старты из различных положений.	22.05		1	
102.	Эстафеты, старты из различных положений.	25.05		1	
103.	Эстафетный бег.	28.05		1	
104.	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	29.05		1	