МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
БРЯНСКАЯ ГОРОДСКАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 66» г. Брянска

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО МБОУ СОШ №66	Заместитель руководителя по УВР МБОУ СОШ №66	Директор МБОУ СОШ №66
_____/Э.В.Полякова/	_____/Т.В. Глытова/	_____/Л.А. Щепецкий/
Протокол №1 от 30.08. 2018 г.	Протокол №1 от 01.09.2018г.	Приказ №187 01.09. 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 А КЛАСС

2018 – 2019 учебный год

Программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
2. Авторской программы «Физическая культура. Программа 5 – 9 классы», составителем которой являются: Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров; издательство «Вентана-Граф», Москва - 2014г.

Учебник: Физическая культура.5 – 7 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М: «Вентана – Граф», 2015г

Срок освоения – 2018 – 2019 учебный год

Общее количество часов (основное общее образование) – 102 часа

Составитель: Э.В.Полякова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 5-х классов

Рабочая программа по физической культуре для 5-х классов разработана на основе программы «Физическая культура. Программа 5 – 9 классы», автором - составителем которой являются: Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров; издательство «Вентана-Граф», Москва - 2014г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа для учащихся 5 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Предметные результаты
освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой

и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема раздела	Основное содержание учебного занятия	Характеристика основных видов деятельности	Формы организации учебной деятельности
Знания о физической культуре	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире.	
	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья.	Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике.	
	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.	
	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения Цель выполнения физкультминуток.	Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической	

	Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения	гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений. Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий	
Легкоатлетические упражнения	Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)	Знать и соблюдать правила техники безопаснос -ти при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила т.б. при метании малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать 30 м с максимальной скоростью метать малый мяч на дальность и на точность. Знать и выполнять правила техники безопасности, бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу.	
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине	
Лыжная подготовка	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании	

	Лыжные эстафеты.	им; находить и исправлять ошибки в технике.	
Спортивные игры (волейбол)	Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств	
Спортивные игры (баскетбол)	Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-9 классы. Программа. : – М: «Вентана – Граф», 2015г.
2. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М: «Вентана – Граф», 2015г.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

в 5 а классе

С учетом выходных и праздничных дней программа разработана на 102 часа

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	25
3.	Спортивные игры (волейбол)	14
4.	Гимнастика с элементами акробатики	25
5.	Лыжная подготовка	20
6.	Спортивные игры (баскетбол)	12
	ИТОГО	102 часа

В связи с отсутствием материально – технической базы раздел «Спортивные игры. Футбол» 20 часов перенесен в в раздел «Спортивные игры. Баскетбол» 12 часов и раздел «Спортивные игры. Волейбол» 8 часов. 6 часов в разделе «Спортивные игры. Волейбол» равномерно взяты из разделов «Физкультурно – оздоровительной деятельности», «Планирования занятий физической культурой» , «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни» , за счет интеграции тем в уроки.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5а класс

№ п/п	Содержание	по плану
1	**Первичный инструктаж.** Инструктаж по ПТБ Инстр. **№18** (Л/ а). Мифы и легенды о древних О. играх.	04.09
2	Высокий старт. Бег с ускорением.	05.09
3	Выполнение контрольного норматива «Бег 30метров».	06.09
4	Выполнение контрольного норматива «Бег 60метров».	11.09
5	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	12.09
6	Метание малого мяча на заданное расстояние.	13.09
7	Метание малого мяча на дальность отскока от стены.	18.09
8	Прыжок в длину с разбега - разбег, отталкивание.	19.09
9	Прыжок в длину с разбега - полет, приземление.	20.09
10	Выполнение контрольного норматива «Прыжок в длину с разбега».	25.09
11	Бег в равномерном темпе 6 – 8 минут.	26.09
12	Бег в равномерном темпе 8 – 10 минут.	27.09
13	Выполнение контрольного норматива бег 1000м.	02.10
14	**Волейбол.** Инструктаж по ТБ. И. **№137.** Стойки игроков.	03.10
15	Перемещение в стойке лицом, боком, спиной.	04.10
16	Подбрасывание и ловля мяча над собой.	09.10
17	Ловля мяча с отскоком от пола.	10.10
18	Передача над собой.	11.10
19	**Гимнастика.** ПТБ. Инстр. **№17.** Построение в одну и две шеренги.	16.10
20	Размыкание и смыкание.	17.10
21	Размыкание и смыкание уступами.	18.10
22	Передвижение строевым шагом.	23.10
23	Перекат в упор присев.	25.10
24	Кувырок вперед.	25.10
25	Кувырок назад.	06.11
26	Два кувырка слитно.	07.11
27	«Мост» из положения лежа.	08.11
28	Комбинация из изученных элементов.	13.11
29	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	14.11
30	Ходьба по гимнастической скамейке.	15.11
31	Упражнения на бревне.	20.11
32	Расхождение на узкой площади опоры.	21.11
33	Вскок в упор присев.	22.11
34	Прыжок «согнув ноги».	27.11

35	Прыжок «ноги врозь».	28.11
36	Вис лёжа.	29.11
37	Подъём махом одной.	04.12
38	Вис согнувшись.	05.12
39	Сгибание и разгибание рук в висе.	06.12
40	Преодоление полосы препятствий.	11.12
41	Сгибание и разгибание рук в упоре.	12.12
42	Поднимание туловища из положения лёжа.	13.12
43	Наклон вперёд из положения сидя на полу.	18.12
44	**Теория.** Понятие «здоровье». Показатели здоровья.	19.12
45	Виды физической подготовки.	20.12
46	**Лыжная подготовка.** ПТБ. Инстр. **№19**. Выбор лыж. Надевание лыж.	25.12
47	Строевые приемы с лыжами.	26.12
48	Строевые приёмы на лыжах.	27.12
49	Передвижение ступающим шагом.	09.01
50	Передвижение скользящим шагом.	10.01
51	Работа рук в попеременных ходах.	15.01
52	Попеременный двухшажный ход без палок.	16.01
53	Попеременный двухшажный ход с палками.	17.01
54	Одновременный бесшажный ход – работа рук.	22.01
55	Одновременный бесшажный ход под уклон.	23.01
56	Прохождение дистанции до 2км.	24.01
57	Подъем «полуелочкой» наискось.	29.01
58	Спуск в различных стойках.	30.01
59	Торможение упором.	31.01
60	Повороты переступанием.	05.02
61	П.и. «С горки на горку».	06.02
62	П.и. «Остановка рывком».	07.02
63	Эстафета с передачей палок.	12.02
64	Прохождение дистанции до 2км.	13.02
65	Эстафеты на лыжах.	14.02
66	**Теория.** Самостоятельные занятия физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма.	26.02
67	**Баскетбол.** ПТБ. Инстр. **№136.** Передвижения.	27.02
68	Остановка прыжком и двумя щагами.	28.02
69	Повороты после остановки.	05.03
70	Вырывание мяча.	06.03
71	Выбивание мяча.	07.03
72	Передача мяча двумя руками от груди.	12.03
73	Передача левой и правой от плеча.	13.03
74	Ведение на месте и в движении.	14.03
75	Ведение с изменением скорости и направления.	16.03

76	Бросок с близкого расстояния.	19.03
77	Бросок с отскоком от щита.	20.03
78	Игра по упрощенным правилам.	21.03
79	**Волейбол.** Инструктаж по ТБ. Инстр. **№137.** Передача над собой.	02.04
80	Передача в стену.	03.04
81	Передача в парах.	04.04
82	Прием мяча снизу после подбрасывания.	09.04
83	Прием мяча снизу после перемещения.	10.04
84	Передача мяча снизу двумя руками в стену.	11.04
85	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	16.04
86	Подача (нижняя, верхняя) мяча с 3 – 5 метров.	17.04
87	Игра по упрощенным правилам.	18.04
88	**Легкая атлетика.** ПТБ. Инстр. **№18.** Прыжок в высоту - разбег, отталкивание.	23.04
89	Прыжок в высоту – переход через планку, приземление.	24.04
90	Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега на результат.	25.04
91	СБУ. Старты из различных исходных положений.	27.04
92	Высокий старт. Эстафеты.	30.04
93	Скоростной бег до 40м.	14.05
94	Бег 60м на результат.	15.05
95	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	16.05
96	Метание малого мяча с места.	18.05
97	Метание малого мяча с 3 – 5 шагов разбега.	21.05
98	Бег в равномерном темпе 6 – 8 минут.	22.05
99	Бег в равномерном темпе 8 – 10 минут.	23.05
100	6-ти минутный бег.	28.05
101	**Теория.** Утренняя гигиеническая гимнастика.	29.05
102	Физкультминутки.	30.05

* При неблагоприятных погодных условиях (отсутствие снега) «Лыжная подготовка заменяется кроссовой».
** При невозможности занятий на улице (дождь, сильный ветер) «Кроссовая подготовка» заменяется на «Спортивные игры».