

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АЛТАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Л. А. Зюзина

«30»августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.М. Евсюкова

приказ № 52 «31» августа 2017 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 5 класса

Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:

Смоляков Александр Владимирович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей начальных классов
протокол № 4 от «30» августа 2017г.

Руководитель МО _____ Ю. В. Артемьева

с.Алтайское

2017г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.5-7 классы. Издательство «Просвещение» 2013г., учебного плана МБОУ АООШ №3 с. Алтайского на 2017-2018 учебный год и положения о рабочей программе учебного предмета.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в основной школе на предметную область «Физическая культура» 5-7 классы предусматривается 315ч.

Рабочая программа для 6 класса рассчитана на 105 часов из них 3 часа резервных. В учебном плане МБОУ АООШ №3 – 105 часов. Согласно календарному учебному графику на 2017-2018 учебный год на резервные 3 часа время не отведено.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и к самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических, и нравственных качеств;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушение в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потёртостях.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы физкультурной деятельности
3. Физическое совершенствование:
 - физкультурно-оздоровительная деятельность;
 - спортивно-оздоровительная деятельность.

Распределение программного материала (5 класс)

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре	4
• Физкультурно-оздоровительная деятельность	8+9
• легкая атлетика	
• футбол	6+9
• баскетбол	11
• гимнастика	17
• лыжные гонки	24
• волейбол	11
• плавание	3
Резерв	3
Итого	105

Тематическое планирование (5 класс)

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
1 четверть			
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		4	
1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	
2	История легкой атлетики. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
3	История легкой атлетики. Скоростной бег до 40 м.	1	
4	Бег на результат 60 м	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		8	
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	<i>Легкая атлетика</i>	8	
5	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	1	
6	Бег на 1000 м	1	
7	Кросс до 15 мин, Эстафеты.	1	
8	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка	1	
9	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
11	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
12	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1	
Футбол		6	
13	Инструктаж по ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	
14	Древние Олимпийские игры. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	
15	Развитие Олимпийских игр современности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1	
16	Ускорения, старты из различных положений.	1	
17	Физкультура и спорт в Российской Федерации. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	
18	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления.	1	
Баскетбол		11	
19	Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	
20	Стойка игрока и перемещения в стойке, остановка прыжком.	1	
21	Повороты без мяча и с мячом	1	
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	
23	Ведение мяча.	1	
Плавание		1	
24	Возникновение плавания. Упражнения для изучения техники плавания.	1	

2 четверть			
25	Вырывание и выбивание мяча.	1	
26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
27	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	
28	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"	1	
29	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	
30	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	
Гимнастика		17	
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики.	1	
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и с ведением	1	
33	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1	
34	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1	
35	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1	
36	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
37	Висы: стоя, лежа, присев. Мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; девочки – смешанные висы.	1	
38	Подтягивание в висе и поднимание прямых ног в висе (мальчики); подтягивание из вися лежа (девочки)	1	
39	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
40	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке	1	
41	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	1	
42	Акробатические упражнения с обручем и скакалкой.	1	
43	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах	1	
44	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
45	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
46	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	1	
Плавание		1	
47	Названия упражнений и основные признаки техники плавания.	1	
3 четверть			
48	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		20	
Спортивно-оздоровительная деятельность			
<i>Лыжные гонки</i>		24	
49	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1	
50	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный ход.	1	

51	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1	
52	Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход.	1	
53	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Попеременный двухшажный ход.	1	
54	Попеременный двухшажный ход.	1	
55	Одновременный бесшажный ход.	1	
56	Одновременный бесшажный ход.	1	
57	Одновременный бесшажный ход.	1	
58	Одновременный бесшажный ход.	1	
59	Подъем «полуелочкой» и торможение «плугом».	1	
60	Подъем «полуелочкой» и торможение «плугом».	1	
61	Подъем «полуелочкой» и торможение «плугом».	1	
62	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повороты переступанием	1	
63	Повороты переступанием.	1	
64	Повороты переступанием.	1	
65	Основные правила соревнований. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
66	Развитие выносливости Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
67	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
68	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
69	Передвижение на лыжах до 3 км.	1	
70	Передвижение на лыжах до 3 км.	1	
71	Передвижение на лыжах до 3 км.	1	
72	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах до 3 км.	1	
	Волейбол	11	
73	Инструктаж по ТБ. Истрия волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	
74	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
	Плавание	1	
77	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	1	
	4 четверть		
78	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.	1	
79	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1	
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
81	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	

83	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	
84	Подвижные игры и игровые задания	1	
	Легкая атлетика	9	
85	Инструктаж по ТБ. Бег 1000м	1	
86	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Техника безопасности.	1	
87	Метание малого мяча в коридор 5-6 м.	1	
88	Метание малого мяча в цель с расстояния 6-8 м.	1	
89	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	1	
90	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками.	1	
91	Правила соревнований. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера.	1	
92	Самоконтроль. Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	
93	Первая помощь при травмах. Эстафеты.	1	
	Футбол	9	
94	Инструктаж по ТБ. Удары по воротам указанными способами на точность.	1	
95	Попадание мячом в цель.	1	
96	Комбинации из основных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	
97	Комбинации из основных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	
98	Гимнастика для глаз. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
99	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения без изменения позиций игроков.	1	
100	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1	
101	Игра по упрощенным правилам на площадках различных размеров.	1	
102	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
103	Резерв	1	
104	Резерв	1	
105	Резерв	1	