**Ростовская область Тацинский район х. Качалин**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Качалинская средняя общеобразовательная школа**

«Утверждаю»

Директор МБОУ Качалинская СОШ

Приказ от31.08.17г. № 45

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.М. Голубь

Рабочая программа

по физической культуре

класс: 5

Количество часов: 3 часа в неделю

Учитель: Приходько Константин Сергеевич

**2017 - 2018 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса МБОУ «Качалинская СОШ» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС утвержденного МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Программа разработана с учетом основной образовательной программы НОО, учебного плана МБОУ «Качалинская СОШ», Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2016-2017 учебный год, утвержденного приказом Минобрнауки РФ 19.12.2013 г. от 1067. Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта, включающего следующие компоненты: учебник для 5,6,7,8,9 класса Физическая культура. Учебник. 5-9 кл. (ФГОС) Москва «Просвещение» 2011г. Автор: Лях В. И.

Данная рабочая программа составлена для учащихся 5 класса которые имеют среднюю мотивацию к изучению предмета.

При прохождении программы возможны риски: актированные дни(низкий температурный режим); карантин(повышенный уровень заболеваемости); больничный лист, учебный отпуск, семинары. В случае болезни учителя, переподготовки, поездках на семинары ,больничного листа, уроки согласно рабочей программы, уроки будет проводить другой учитель соответствующего профиля .Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время(элективные учебные предметы ,факультативы, консультации).В случае карантина, актированных дней возможно внесение изменений в график годового календарного учебного года по продлению учебного года до 35-37 рабочих недель, либо перенос каникулярных периодов в другое время.

Особенности класса: Учащиеся общеобразовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (I,II,III). Аттестация учебных достижений учащихся по предмету «Физическая культура » осуществляется в устной и практической формах с учётом указанных медицинских групп.

К учащимся I медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничений.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к II и III медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.

Текущая аттестация представляет собой поурочный контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ согласно содержанию соответствующих разделов и тем учебного предмета на уроках с выставлением отметок.

Группы здоровья:

I группа:

II группа:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 класса направлена на достижение обучающимися личностных, результатов по физической культуре. Формы работы проводимые в школе игровая, групповая, индивидуальная, круговая.

Основное содержание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Основное содержание по теме | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (105 ч) | | | |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | 26 часов | Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 30–60 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).  Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | Называть основные фазы бега;  выполнять высокий и низкий старты;  бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;  преодолевать дистанцию 1 км на время;  прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;  выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель |
| Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики | 18 часов | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.  Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой | Называть основные положения тела;  выполнять строевые команды и упражнения;  выполнять гимнастические и акробатические упражнения |
| Раздел 3. Спортивные игры | 45 часов | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола, баскетбола, волейбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги), (играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия),( играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия) | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;  освоить элементы игры в футбол; баскетбол, волейбол  организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| Раздел 4.  Кроссовая подготовка | 16 часов | Бег на выносливость до 12 минут. | По итогам изучения раздела темы учащиеся должны:  Уметь пробегать в равномерном темпе до 12 минут. |

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.3 | 5.5 | 5.2 | 6.4 | 5.8 | 5.4 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.7 | 9.0 | 8.6 | 10.1 | 9.6 | 8.9 |
| 4 | Бег 1000 м. | 6.25 | 5.25 | 4.45 | 6.30 | 6.00 | 5.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | без | учета | врем. |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 140 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 260 | 300 | 340 | 220 | 260 | 300 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 20 | 26 | 32 | 14 | 17 | 20 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 6 | 15 | 25 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 16 | 23 | 4 | 7 | 10 |
| 12 | Наклон вперед | 0 | 6 | 10 | 2 | 8 | 14 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 27 | 39 | 49 | 22 | 33 | 42 |

III СТУПЕНЬ — Нормы ГТО   
(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html) на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html) (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html)  толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html)  на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса  лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html)  в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | [Метание мяча](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html) весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км  по пресеченной местности \* | Без учета времени | | | | | |
| 7. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 8. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя  с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| 9. | [Стрельба из пневматической винтовки](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/011-isp-strelba.html)  из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция — 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10. | [Туристический поход](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/012-isp-poxod.html)  с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов)  в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов),  которые необходимо выполнить  для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

Планируемые результаты изучения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Для базового уровня результатов «выпускник научится»:

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность.  
- воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное Время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для повышения уровня результатов «выпускник получит возможность научиться»:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание (тема урока) | | Дата проведения | | Примечание |
| по плану | по факту |
| 1 четверть – 25 часов | | | | | |
| Кроссовая подготовка – 8 часов | | | | | |
| 1 | Бег в равномерном темпе (6 минут). Инструктаж по ТБ | |  |  |  |
| 2 | Бег в равномерном темпе (8минут). Развитие выносливости. Подвижная игра (лапта) | |  |  |  |
| 3 | Бег в равномерном темпе (8 минут). Развитие выносливости. Подвижная игра (лапта) | |  |  |  |
| 4 | Бег в равномерном темпе (10 минут). Преодоление препятствий | |  |  |  |
| 5 | Бег в равномерном темпе (10 минут). Эстафеты | |  |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе (12 минут). Спортивные игры | |  |  |  |
| 7 | Бег по пересеченной местности (1000 метров). Спортивная игра (футбол) | |  |  |  |
| 8 | Бег на результат 1000м. Спортивные игры. | |  |  |  |
| Легкая атлетика – 13 часов | | | | | |
| 9 | Высокий и низкий старт. Инструктаж по ТБ | |  |  |  |
| 10 | Бег с высокого старта до 30 метров. | |  |  |  |
| 11 | Бег на результат 30 метров | |  |  |  |
| 12 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 метров. | |  |  |  |
| 13 | Бег на результат 60 метров | |  |  |  |
| 14 | Челночный бег 3\*10 | |  |  |  |
| 15 | Прыжки в длину с места | |  |  |  |
| 16 | Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега | |  |  |  |
| 17 | Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега на результат | |  |  |  |
| 18 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | |  |  |  |
| 19 | Метание малого мяча на дальность с места | |  |  |  |
| 20 | Метание малого мяча на дальность с места на результат | |  |  |  |
| 21 | Определение уровня ФП. Подтягивание на перекладине | |  |  |  |
| Гимнастика – 4 часа | | | | | |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Инструктаж по ТБ | |  |  |  |
| 23 | Повороты на месте. Подтягивание на перекладине | |  |  |  |
| 24 | Техника выполнения кувырка вперед | |  |  |  |
| 25 | Проверка техники выполнения кувырка вперед | |  |  |  |
| 2 четверть – 24 часа | | | | | |
| Гимнастика – 14 часов | | | | | |
| 26 | Техника выполнения кувырка назад | |  |  |  |
| 27 | Проверка техники выполнения кувырка назад | |  |  |  |
| 28 | Стойка на лопатках | |  |  |  |
| 29 | Стойка на лопатках зачёт | |  |  |  |
| 30 | Мост из положения стоя с помощью (девочки), лежа (мальчики) | |  |  |  |
| 31 | Строевые упражнения.мост из положения стоя с помощью (девочки), лежа (мальчики) зачёт | |  |  |  |
| 32 | Равновесие на одной ноге «Ласточка» | |  |  |  |
| 33 | Прыжки на скакалке | |  |  |  |
| 34 | Прыжки на скакалке зачёт | |  |  |  |
| 35 | Отжимание от пола | |  |  |  |
| 36 | Техника выполнения наклона вперед из положения стоя | |  |  |  |
| 37 | Наклон вперед стоя на результат | |  |  |  |
| 38 | Наскок на гимнастического «Козла» | |  |  |  |
| 39 | Наскок на гимнастического «Козла» на зачёт | |  |  |  |
| Спортивные игры (волейбол) – 10 часов | | | | | |  |
| 40 | Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол | |  |  |  |
| 41 | Верхний прием и передача мяча | |  |  |  |
| 42 | Нижний прием и передача мяча | |  |  |  |
| 43 | Жонглирование мяча на месте верхним приемом | |  |  |  |
| 44 | Жонглирование мяча на месте верхним приемом | |  |  |  |
| 45 | Жонглирование мяча на месте нижним приемом | |  |  |  |
| 46 | Жонглирование мяча на месте нижним приемом | |  |  |  |
| 47 | Нижняя прямая подача мяча | |  |  |  |
| 48 | Нижняя прямая подача мяча | |  |  |  |
| 49 | Игра в пионербол с элементами волейбола | |  |  |  |
| 3 четверть – 30 часов | | | | | |
| Спортивные игры (баскетбол, волейбол) – 30 часов | | | | | |
| 50 | Прием и передачи мяча в парах верхним приемом | |  |  |  |
| 51 | Прием и передачи мяча в парах верхним приемом | |  |  |  |
| 52 | Прием и передачи мяча в парах нижним приемом | |  |  |  |
| 53 | Прием и передачи мяча в парах нижним приемом | |  |  |  |
| 54 | Прием и передачи мяча в парах через сетку верхним приемом | |  |  |  |
| 55 | Прием и передачи мяча в парах через сетку верхним приемом | |  |  |  |
| 56 | Прием и передачи мяча в парах через сетку нижним приемом | |  |  |  |
| 57 | Прием и передачи мяча в парах через сетку нижним приемом | |  |  |  |
| 58 | Прием и передача мяча во встречных колоннах | |  |  |  |
| 59 | Прием и передача мяча во встречных колоннах | |  |  |  |
| 60 | Игра в пионербол с элементами волейбола | |  |  |  |
| 61 | Общие правила игры в баскетбол. ТБ при игре в баскетбол | |  |  |  |
| 62 | Стойка и передвижения игрока | |  |  |  |
| 63 | Техника игры в защите | |  |  |  |
| 64 | Техника игры в нападении | |  |  |  |
| 65 | Ведение мяча на месте и в движении | |  |  |  |
| 66 | Передачи мяча в парах на месте | |  |  |  |
| 67 | Передачи мяча в парах на месте | |  |  |  |
| 68 | Передачи мяча в парах в движении | |  |  |  |
| 69 | Передачи мяча в парах в движении | |  |  |  |
| 70 | Техника выполнения броска в кольцо | |  |  |  |
| 71 | Броски мяча из-под кольца | |  |  |  |
| 72 | Броски мяча из-под кольца | |  |  |  |
| 73 | Ведение, два шага - бросок | |  |  |  |
| 74 | Ведение, два шага - бросок | |  |  |  |
| 75 | Ведение мяча с изменением направления движения | |  |  |  |
| 76 | Ведение мяча с изменением направления движения | |  |  |  |
| 77 | Техника выполнения штрафного броска | |  |  |  |
| 78 | Техника выполнения штрафного броска | |  |  |  |
| 79 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | |  |  |  |
| 4 четверть - 26 | | | | | |
| Спортивные игры (баскетбол, волейбол) – 5 часов | | | | | |
| 80 | Выбивание мяча из рук | |  |  |  |
| 81 | Вырывание мяча из рук | |  |  |  |
| 82 | Ловля мяча отскочившего от щита | |  |  |  |
| 83 | Броски мяча в кольцо с разных точек | |  |  |  |
| 84 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | |  |  |  |
| Кроссовая подготовка - 8 часов | | | | | |
| 85 | Бег в равномерном темпе (6 минут). Инструктаж по ТБ |  | |  |  |
| 86 | Бег в равномерном темпе (8минут). Развитие выносливости. Подвижная игра (лапта) |  | |  |  |
| 87 | Бег в равномерном темпе (8 минут). Развитие выносливости. Подвижная игра (лапта) |  | |  |  |
| 88 | Бег в равномерном темпе (10 минут). Преодоление препятствий |  | |  |  |
| 89 | Бег в равномерном темпе (10 минут). Преодоление препятствий |  | |  |  |
| 90 | Бег в равномерном темпе (12 минут). Спортивные игры |  | |  |  |
| 91 | Бег по пересеченной местности (1000 метров). Спортивная игра (футбол) |  | |  |  |
| 92 | Бег на результат 1000м. Спортивные игры. |  | |  |  |
| Легкая атлетика – 13 часов | | | | | |
| 93 | Высокий и низкий старт. Инструктаж по ТБ | |  |  |  |
| 94 | Бег с высокого старта до 30 метров. | |  |  |  |
| 95 | Бег на результат 30 метров | |  |  |  |
| 96 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 метров. | |  |  |  |
| 97 | Бег на результат 60 метров | |  |  |  |
| 98 | Челночный бег 3\*10 | |  |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с места | |  |  |  |
| 100 | Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега | |  |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега на результат | |  |  |  |
| 102 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | |  |  |  |
| 103 | Метание малого мяча на дальность с места | |  |  |  |
| 104 | Метание малого мяча на дальность с места на результат | |  |  |  |
| 105 | Определение уровня ФП. Подтягивание на перекладине | |  |  |  |