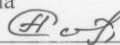
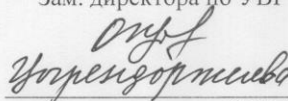


Муниципальное образование «Закаменский район»
Муниципальное казенное учреждение
«Закаменское районное управление образования»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ехэ - Цакирская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
естественно – математического
цикла

/ Соктоев Д.Ц. /
Протокол № 1
от «29» августа 2017 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

/Цырендоржиева О.М./
от «30» 08 2017 г.

«Утверждено»
Директор школы

/Тубшинова Б.Ц./
Приказ № 57
от «31» августа 2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Автор учебника: В.И. Лях
Класс: 5
Количество часов: 105ч.
Учитель: Будаев Г.В.

Ехэ-Цакир
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 ст.2, п.9;
- Приказа №1577 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Ехэ - Цакирская СОШ»;
- Положения о рабочей программе МАОУ «Ехэ – Цакирская СОШ», утвержденного приказом № 2 – 1 от 25.01.2017г;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012;
- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5 классов», В.И.Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.

Программа адресована для обучающихся 5-х классов «Ехэ-Цакирской СОШ», изучающих предмет в объёме обязательного минимума содержания на базовом уровне (3 часа в неделю).

Срок реализации 2017-2018 учебный год (35 недель).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 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.

Планируемые предметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются как:

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, соревновательно-игровые задания, стрейчинг и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (21 час) – упражнения для бега, повторение строевой подготовки, низкий и высокий старт, техника прыжка в длину с разбега, техника прыжка в высоту.

Кроссовая подготовка (21 час) – правила контроля за дыханием, переменный бег, бег по пересеченной местности, бег на выносливость, разучивание упражнений на восстановление после длительного бега.

Гимнастика с элементами акробатики (4 часа) – гимнастические упражнения в парах, со скакалками, с гимнастической скамейкой, укрепление мышц.

Спортивные игры (59 часов) – футбол, баскетбол, волейбол, лыжи, коньки.

Учебно-тематический план

Разделы программы	Часы	Четверти											
		I			II			III			IV		
		Номера уроков											
		1-11	12-20	21-27	28-36	37-48	49-56	57-65	66-74	75-78	79-87	88-92	93-105
I. Базовая часть	81												
1. Основы знаний.		В процессе урока											
2. Легкая атлетика.	21	11											10
3. Кроссовая подготовка.	21		9								12		
4. Гимнастика с элементами акробатики.	4								4				
5. Лыжная подготовка.	8					8							
6. Коньковая подготовка.	9						9						
7. Баскетбол.	18				9			9					
II. Вариативная часть	24												
1. Футбол	12			7								5	
2. Элементы волейбола.	12					12							
Сетка часов	105	27			21			30			27		

Формы организации учебных занятий

- . объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- . репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- . исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- . соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- . игровой (использование упражнений в игровой форме).

Виды учебной деятельности

- . Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- . Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- . Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Национально-региональный компонент

Реализуется через игры в разделах программы спортивные игры.

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, - М.: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2015.

Материально – техническое обеспечение

Мяч, свисток, гимнастические маты, секундомер, вертикальный шест, горизонтальные брусья, комплект лыж, коньки, защитные инвентари, волейбольный мяч, скакалка, рулетка, баскетбольный мяч, футбольный мяч.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
І– четверть		
Легкая атлетика. 11 часов.		
1.1.	Основы истории ФК. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой и формы одежды.	1
2.2.	Повторение строевой подготовки. Правила низкого и высокого старта. Диагностика на 30 метров.	1
3.3.	Низкий старт и стартовое ускорение 5 – 6 раз по 30 метров. Овладеть и совершенствовать технику спринтерского бега.	1
4.4.	Бег с хода 2 – 4 раза по 30 – 60 метров. Упражнение на скоростные качества.	1
5.5.	Повторение высокого старта. Совершенствовать технику длительного бега. Бег в равномерном темпе 15 мин. (мальчики), 12 мин. (девочки).	1
6.6.	Специальные упражнения для бега: - бег прыжками; - бег, высоко поднимая колени; - бег с преодолением низких барьеров.	1
7.7.	Овладеть и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, специальные упражнения на прыгучесть.	1
8.8.	Прыжки с 5 – 8 беговых шагов.	1
9.9.	Овладеть и совершенствовать технику прыжка в высоту. Отталкивание с короткого, среднего и длинного разбегов.	1
10.10.	Контрольные прыжки в длину с разбега и в высоту.	1
11.11.	Контрольный бег на 60 метров.	1
Кроссовая подготовка. 9 часов.		
12.1.	Правила контроля за дыханием. Тактика бега на длинной дистанции. 15-ти минутный бег (темп произвольный).	1
13.2.	Переменный бег с тремя ускорениями по 200 метров.	1
14.3.	15-ти минутный бег со средней скоростью.	1
15.4.	Разучивание специальных упражнений на восстановление после длительного бега. Бег 1000 м. (девочки), 1500 м. (мальчики).	1
16.5.	Бег 1000 м. девочки, мальчики 1500 м. на выносливость.	1
17.6.	Смешанные передвижения: мальчики 2000 м., девочки 1500 м., с постепенным увеличением пробегаемых участков.	1
18.7.	20-ти мин. бег мальчики, 15-ти мин. бег девочки со средней скоростью с финишным рывком.	1
19.8.	20-ти мин. бег мальчики, 15-ти мин. бег девочки со средней скоростью на результат.	1
20.9.	Контрольный забег: 2000 м. мальчики, 1500 м. девочки.	1
Футбол. 7 часов.		
21.1.	Содержание игры в футбол. Правила игры. История возникновения развития футбола. Инструктаж по ТБ.	1
22.2.	Введение мяча носком ноги (поочередно левой, правой ногой).	1
23.3.	Введение мяча (по прямой, по кругу, восьмеркой).	1
24.4.	Введение мяча внешней частью подъема ноги (змейкой между стойками).	1
25.5.	Введение мяча по прямой с изменением скорости передвижения с	1

	последующей передачей мяча партнеру.	
26.6.	Поддачи угловых: с правой и левой стороны футбольного поля.	1
27.7.	Командная игра в футбол по упрощенным правилам.	1
II – четверть		
Баскетбол. 9 часов.		
28.1.	История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1
29.2.	Передвижение без мяча: вперед, правым и левым боком, остановка после ускорения, остановка в шаге.	1
30.3.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
31.4.	Осваивать и совершенствовать технику ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
32.5.	Передача мяча в прах с продвижением вперед, в тройках с продвижением вперед.	1
33.6.	Осваивать и совершенствовать технику введения мяча: введение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении вперед.	1
34.7.	Введение мяча с изменением направления после ловли в движении: введение мяча с обводкой стоек.	1
35.8.	Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой.	1
36.9.	Передача мяча партнеру в движении боком от груди, от плеча.	1
Элементы волейбола. 12 часов.		
37.1.	История развития волейбола. Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1
38.2.	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, упражнения на гибкость.	1
39.3.	Перемещение в стойки приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед по контурам площадки. Разучивание специальных упражнений.	1
40.4.	Осваивать технику приема и передачи мяча. Нижняя передача мяча партнеру двумя руками на месте и после перемещения.	1
41.5.	Осваивать технику приема и передачи мяча. Верхняя передача двумя руками на пальцах, упражнение с набивными мячами.	1
42.6.	Отбивание мяча через сетку снизу двумя руками, упражнение на прыгучесть.	1
43.7.	Упражнение приема и передачи мяча в парах (нижняя и верхняя передачи).	1
44.8.	Осваивать и совершенствовать технику нижней, прямой подачи.	1
45.9.	Упражнение верхней подачи от стены с последующей ловлей мяча.	1
46.10.	Упражнение верхней подачи от пола с последующей ловлей от стены.	1
47.11.	Нижние подачи мяча на точность.	1
48.12.	Контрольные подачи мяча на точность.	1
III–четверть		
Лыжная подготовка. 8 часов.		
49.1.	Инструктаж по ТБ, подбор лыж, повторение.	1
50.2.	Одновременный душажный ход, техника передвижения.	1
51.3.	Повороты на месте и в движении.	1
52.4.	Техника подъема и спуска (подъем лесенкой, елочкой и торможение	1

	полушлугом после спуска).	
53.5.	Переход от двушажного к одношажному ходу и обратно, бег по пересеченной местности классическим ходом.	1
54.6.	Бег классическим ходом по пересеченной местности: мальчики 2000м., девочки 1000м.	1
55.7.	Бег классическим ходом на выносливость: девочки 1500 м., мальчики 3000м.	1
56.8.	Контрольный бег классическим ходом: мальчики 2000м., девочки 1000м.	1
Коньковая подготовка. 9 часов.		
57.1.	ТБ, подбор коньков, повторение пройденного.	1
58.2.	Основные стойки на коньках, правила передвижения по переменным одношажным ходам по прямой.	1
59.3.	Правила скольжения по прямой: высокой и средней стойки.	1
60.4.	Торможение после разбега плугом и боком.	1
61.5.	Бег по кругу перешагиванием.	1
62.6.	Скольжение задом после разгона, змейкой.	1
63.7.	Бег по прямой с преодолением препятствий, перешагиванием и резким торможением боком.	1
64.8.	Преодоление препятствий с толчком обеих ног и резким торможением.	1
65.9.	Контрольный бег: мальчики 300м., девочки 200м.	1
Баскетбол. 9 часов.		
66.1.	Овладевать и совершенствовать технику бросков мяча в кольцо: бросок в прыжке одной рукой от плеча.	1
67.2.	Бросок в прыжке двумя руками сверху.	1
68.3.	Бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками от плеча с места.	1
69.4.	Броски одной рукой от плеча после введения мяча в движении.	1
70.5.	Броски из под щита после введения с правой и левой стороны.	1
71.6.	Осваивать индивидуальную технику защиты: вырывание и выбивание мяча на месте, перехват мяча, выбивание мяча при введении.	1
72.7.	Тактика игры: действие двух нападающих против одного защитника.	1
73.8.	Командная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
74.9.	Повторение пройденного материала, контрольные вопросы и ответы по правилам игры в баскетбол.	1
75.1.	Совершенствовать комплекс гимнастических упражнений в парах.	1
76.2.	Совершенствовать комплекс упражнений со скакалками (девочки), с гимнастической скамейкой (мальчики).	1
77.3.	Укрепление мышц брюшного пресса, передвижение на горизонтальных брусьях, лазание по шесту.	1
78.4.	Повторение ранее пройденных акробатических упражнений (кувырки вперед, назад, стойка на руках - мостик).	1
IV - четверть		
Кроссовая подготовка. 12 часов.		
79.1.	Повторение высокого старта и специальных упражнений.	1
80.2.	Переменный бег с тремя ускорениями по 100 м., упражнения на восстановление после длительного бега.	1
81.3.	Бег по пересеченной местности с подъемом и спусками (дистанция 2000 м.).	1

82.4.	Подвижные и спортивные игры на развитие двигательных качеств, бег с ускорением (5 – 6 серий по 20 – 30 м., на дистанции 1500м.).	1
83.5.	Разучивание упражнений для ОФП, кроссовой подготовки.	1
84.6.	Развитие двигательных качеств (разнообразные прыжки и многоскоки).	1
85.7.	Специальные упражнения по кроссовой подготовке, бег с умеренной скоростью (дистанция 2000 м.).	1
86.8.	Максимально быстрый бег на месте (с сериями по 15 – 20 сек.), упражнения на растяжку.	1
87.9.	Бег на выносливость с преодолением препятствий: ров, подъем и спуск, через бревно (дистанция 1000м.), упражнение на восстановление.	1
88.10.	Бег на максимальной скорости на результат (дистанция: девочки 1000м., мальчики 1500м.).	1
89.11.	Контрольный забег: девочки 1500м., мальчики 2000м., упражнение на восстановление.	1
90.12.	Контрольные вопросы и ответы по тактике и технике бега на длинной дистанции.	1
Футбол. 5 часов.		
91.1.	Правила судейства по мини футболу. Повторение инструктажа по ТБ.	1
92.2.	Техника игры в атаке, проход во взаимодействие двумя партнерами с последующим ударом по воротам.	1
93.3.	Правила выноса мяча из за боковой линии в мини – футболе, командная игра в мини – футбол.	1
94.4.	Правила штрафных ударов (правила стенки), командная игра в мини – футбол.	1
95.5.	Контрольные удары по воротам.	1
Легкая атлетика. 10 часов.		
96.1.	Повторение пройденного материала, инструктаж по ТБ.	1
97.2.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега.	1
98.3.	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места.	1
99.4.	Контрольный бросок на дальность с трех попыток, подвижные игры с малым мячом.	1
100.5.	Овладевать и совершенствовать технику тройного прыжка с места и с разбега.	1
10.6.	Специальные упражнения на прыгучесть и на гибкость, повторить технику тройного прыжка с разбега.	1
102.7.	Повторить специальные упражнения для бега на короткие дистанции 60 – 100м.	1
103.8.	Бег 60м. из трех попыток, повторить правила старта и финиша.	1
104.9.	Контрольный бег 60м., из трех попыток.	1
105.1 0.	Повторение пройденного материала.	1
ИТОГО:		105

