Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования

 "Хомутовская средняя общеобразовательная школа №2"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**на методическом объединении« 28 »августа 2014 г.Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Парфенова Л.Г. | **«Согласовано»**Зам. по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Андреева Н.П./« 29» августа 2014 г. | **«Согласовано»**Зам. по НМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Петрова А.И./« 29» августа 2014 г. | **«Утверждено»**Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Минченок Н.И./« 30» августа 2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5-х классов**

 **второй ступени**

**на 2014/2015 учебный год**

УМК: Комплексная программа физического воспитания, автор В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2012 год

 **Парфенова Лариса Геннадьевна**

*(Ф.И.О. учителя-разработчика)*

**первая квалификационная категория**

2014 год

**Пояснительная записка**

Данная программа для 5-х классов составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях и А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2012.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

***Цель данной программы***

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются :крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

Решение задач физического воспитания учащихся направле­но на:

* 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;
* содействие развитию психических процессов и обучение ос­новам психической саморегуляции.

Дополнительная используемая литература:

- Настольная книга учителя «Уроки физической культуры в школе, новые педагогические технологии» (Ю.А.Янсон-«Феникс»-2005 год)

 - «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы» (Н.И. Дереклеева, )

 - «Поурочные планы по физической культуре для 5 классов» (Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер )

 -Учебник-«Физическая культура для 5,6,7 классов» (М.Я.Виленский,Москва-Просвещение )

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания,

способы саморегуляци и самоконтроля

**Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на фи­зическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигатель­ных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражне­ниями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функ­циональным состоянием организма.

 **Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Уровень физической подготовленности уч-ся 5-х классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Физические способности | Контрольное упр-е (тест) | КЛАСС | Уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м(с) | 5 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 2 | координационные | Челночный бег 3х10 м(с) |  | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места |  | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 4 | выносливость | бег 1000м (мин) |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя(см) |  | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 6 | силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики),кол-во разна низкой извиса лежа (девочки),кол-во раз |  | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |

Календарно- тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарные сроки | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Основные задачи, понятия(содержание урока) | Характеристика учебной деятельности(УУД) | Дата проведения  | Кор-рек-тиро-вка |
| **I четверть 27 ч** |  |
| СЕНТЯБРЬ | 1 | *Лёгкая атлетика*  | 12 | Инструктаж по охране труда и Т. Б. на уроках лёгкой атлетики | **Знать** инструкцию по ТБ |  |  |
| 2 | Равномерный бег 500 м. Метание т. мяча | **Уметь** пробегать дистанцию 500м,метать мяч на дальность |  |  |
| 3 | Бег 800 м. Подтягивание. Метание мяча на дальность. | **Уметь** пробегать дистанцию 800м,метать мяч на дальность |  |  |
| 4 | Бег 800 м. Метание мяча на дальность-Тест | **Уметь** пробегать дистанцию 800м,метать мяч на результат |  |  |
| 5 | Бег 800 м. Прыжок в длину с места (см) | **Уметь** пробегать дистанцию 800м,прыгать в длину с места |  |  |
| 6 | Подвижные игры на развитие выносливости | **Уметь** играть в подвижные игры |  |  |
| 7 | Бег 1000 м. (мин). Метание мяча в цель | **Уметь** пробегать дистанц. 1000м на результат, метать мяч в цель |  |  |
| 8 | Подвижные игры на развитие корд, способностей | **Уметь** играть в подвижные игры |  |  |
| 9 | Высокий старт. Бег 30 м. Спец. беговые упражнения | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30м. |  |  |
| 10 | Круговая эстафета. Метание мяча в цель | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать мяч в цель |  |  |
| 11 | Бег 60 м. Вис на перекладине (с). Пресс за 30 сек | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью |  |  |
| 12 | Подвижные игры на развитие скоростных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры |  |  |
| октябрь | 13 |  *Футбол*  | 6 ч | Инструктаж по охране труда и Т. Б. на занятиях футболом | **Знать** инструкцию по ТБ |  |  |
| 14 | Стойки, перемещения футболиста. Эстафеты | **Уметь** играть в ф/б по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| 15 | Удары по неподвижному мячу Эстафеты | **Уметь** играть в ф/б по упрощ. прав, выполнять технические приемы |  |  |
| 16 | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Эстафеты | **Уметь** играть в ф/б по упрощ. прав, выполнять технические приемы |  |  |
| 17 | Ведение мяча, отбор мяча. Учебная игра в Мини-футбол | **Уметь** играть в ф/б по упрощ. прав, выполнять технические приемы |  |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов Уч. игра в Мини-футбол | **Уметь** играть в ф/б по упрощ. прав, выполнять технические приемы |  |  |
| 19 | *Баскетбол*  | *9 ч* | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках баскетбола | **Знать** инструкцию по ТБ |  |  |
| 20 | Передвижения, стойки, остановки, повороты игрока | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от плеча | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 23 | Ловля и передача мяча в движении | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 24 | Подвижные игры с элементами Баскетбола | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 25 | Ведение мяча правой и левой рукой | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
|  | 26 | Ведение мяча с изменением направления | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
|  | 27 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| **2 четверть 21 ч** |  |
| ноябрь | 28 | *Баскетбол* | *9 ч* | Броски мяча двумя руками сверху | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 29 | Броски мяча от плеча в движении | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 30 | Броски мяча после двух шагов | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 31 | Обучение технике вырывания мяча | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 32 | Обучение технике вырывания мяча | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 33 | Учебная игра в б-бол по упрощённым правилам | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 34 | Подвижные игры на базе баскетбола | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 35 | Учебная игра в б-бол по упрощённым правилам | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 36 | Учебная игра в б-бол по упрощённым правилам | **Уметь** играть в б/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
|  | *Гимнас-**тика* | 12ч  |  |  |  |  |
| Д е к а б р ь | 37 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках гимнастики | **Знать** инструкцию по ТБ |  |  |
| 38 | Перекаты, группировки, кувырки | **Знать** страховку и помощь при выполнении гимнастических упр-й |  |  |
| 39 | Кувырок вперед, назад, в сторону. | **Знать** страховку и помощь при выполнении гимнастических упр-й |  |  |
| 40 | Стойка на лопатках. Развитие гибкости | **Знать** страховку и помощь при выполнении гимнастических упр-й |  |  |
| 41 | Комплекс акробатических упр №1. Подвижн. игры | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 42 | Комплекс акробатических упр №1. Подвижн. игры | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 43 | Упражн. в равновесии. Прыжок ч-з скакалку. Подвижн. игры | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 44 | Упражн. в равновесии. Прыжок ч-з скакалку. Подвижн. игры | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 45 | Опорный прыжок. Комплекс акробатических упр-й № 2 | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 46 | Опорный прыжок. Комплекс акробатических упр-й № 2 | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 47 | Преодоление полосы препятствий | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 48 | Преодоление полосы препятствий | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| **3 четверть 30 ч** |  |
| Я н в а р ь  | 49 | *Лыжная подготовка* | 18 ч | Инструктаж по охране труда и Т.Б. на уроках *Лыж.п.* | **Знать** инструкцию по ТБ |  |  |
| 50 | Обучение технике попеременного двухшажного хода | **Уметь** выполнять технику работы рук и ног |  |  |
| 51 | Обучение технике попеременного двухшажного хода | **Уметь** преодолевать дистанцию 1500м |  |  |
| 52 | Обучение технике попеременного двухшажного хода | **Уметь** выполнять технику работы рук и ног |  |  |
| 53 | Обучение технике одновременного бесшажного хода | **Уметь** преодолевать дистанцию 1500м |  |  |
| 54 | Обучение технике одновременного бесшажного ход | **Уметь** согласовыватьвыполнение техники работы рук и ног с дыханием |  |  |
| 55 | Обучение технике одновременного бесшажного хода | **Уметь** выполнять технику работы рук и ног |  |  |
| 56 | Обучение технике подъема «полуелочкой» | **Уметь** преодолевать дистанцию 2000м |  |  |
|  | 57 | Обучение технике подъема «полуелочкой» | **Уметь** согласовыватьвыполнение техники работы рук и ног с дыханием |  |  |
| Ф е в р а л ь | 58 | Закрепление техники подъема «полуелочкой» - Зачёт | **Уметь** выполнять технику работы рук и ног |  |  |
| 59 | Обучение технике спуска в низкой стойке | **Уметь** преодолевать дистанцию 2000м |  |  |
| 60 | Обучение технике спуска в низкой стойке | **Уметь** выполнять технику работы рук и ног |  |  |
| 61 | Обучение технике поворота переступанием. | **Уметь** выполнять технику работы рук и ног |  |  |
| 62 | Обучение технике поворота переступанием. | **Уметь** преодолевать дистанцию 2500м |  |  |
| 63 | Обучение технике торможения «плугом», «полуплугом» | **Уметь** выполнять технику работы рук и ног |  |  |
| 64 | Обучение технике торможения «плугом», «полуплугом» | **Уметь** выполнять технику работы рук и ног |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 1000 м.(мин)- Зачёт | **Уметь** преодолевать дистанцию 3000м |  |  |
| 66 | Подвижные игры «Эстафета с передачей палок» | **Уметь** играть в подвижные игры |  |  |
|  |  | *Волейбол* | 12 ч |  |  |  |  |
| М а р т | 67 | Инструктаж по охране труда и Т. Б. на уроках волейбола | **Знать** инструкцию по ТБ |  |  |
| 68 | Стойки и перемещения игрока. Упр-я с набивным мячом | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 69 | Стойки и перемещения игрока. Упр-я с набивным мячом | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 70 | Упр-я с набивным мячом- Тест | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 71 | Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 72 | Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 73 | Приём мяча двумя руками снизу. Эстафеты | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 74 | Приём мяча двумя руками снизу. Эстафеты | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 75 | Обучение технике нижней прямой подачи мяча | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 76 | Обучение технике нижней прямой подачи мяча | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 77 | Преодоление полосы препятствий. Игра по упрощён, правилам. | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 78 | Преодоление полосы препятствий. Игра по упрощён, правилам. | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| **4 четверть 24 ч** |  |  |  | Урок 79.Совершенствование техники приёма мяча над собой и на сетку |
| А п ре л ь  | 79 | *Волейбол* | 3 ч | Обучение технике приёма мяча над собой и на сетку | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 80 | Обучение технике приёма мяча над собой и на сетку | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 81 | Преодоление полосы препятствий. Игра по упрощён, правилам. | **Уметь** играть в в/б по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
|  | *Гимнас -тика* | 6 ч |  |  |  |  |
| 82 | Строевые команды. Упр-я на гимнастической скамейке | **Уметь** выполнять строевые упр-я |  |  |
| 83 | Упр-я на гимнастической скамейке .Развитие скор-силовых сп. | **Уметь** выполнять строевые упр-я |  |  |
| 84 | Опорный прыжок через «козла». Акробатич. упр-я | **Уметь** выполнять строевые упр-я, прикладные упр-я |  |  |
| 85 | Опорный прыжок через «козла». Акробатич. упр-я | **Уметь** выполнять строевые упр-я, прикладные упр-я |  |  |
|  | 86 | Опорный прыжок через «козла».О.Ф.П.- подтягивание, вис(с.) | **Уметь** выполнять строевые упр-я |  |  |
| 87 | Опорный прыжок через «козла». Развитие гибкости | **Уметь** выполнять строевые упр-я, прикладные упр-я |  |  |
|  | *Лапта* | 6 ч |  |  |  |  |
| 88 |  |  | Правила игры. Развитие скоростных СП. | **Уметь** играть в лапту по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 89 | Правила игры. Развитие скоростных СП. | **Уметь** играть в лапту по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 90 | Правила игры. Развитие скоростных СП. | **Уметь** играть в лапту по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 91 | Развитие ловкости и скоростных СП. | **Уметь** играть в лапту по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 92 | Развитие ловкости и скоростных СП. | **Уметь** играть в лапту по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
| 93 | Развитие ловкости и скоростных СП. | **Уметь** играть в лапту по упрощенным прав., выполнять технические приемы |  |  |
|  М а й |  | *Лёгкая атлетика* | 9 ч |  |  |  |  |
| 94 | Эстафетный бег. Спец. беговые упр-я | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 30 м. |  |  |
| 95 | Бег 30м (с) Метание т.мяча на дальность | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 30 м. |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с места. Бег 800 м.(мин) | **Уметь** метать мяч на дальность |  |  |
| 97 | Специальные беговые упр-я. Игра в Мини-футбол | **Уметь** пробегать дистанцию |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с места.(см). Метание т.мяча в цель. | **Уметь** прыгать в длину с места |  |  |
| 99 | Метание т.мяча в цель. Бег 60м (с) | **Уметь** метать мяч в цель |  |  |
| 100 | Преодоление полосы препятствий. Барьерный бег | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  |  |
| 101 | Бег 1000 м.(мин). Метание т.мяча в цель. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  |  |
| 102 | Игра в Мини-футбол. Преодоление полосы препятствий |  |  |  |
|  ИТОГ: 102 ч |  |