Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая культура по физкультуре для 5-го класса составлена на

основе Федерального компонента государственного стандарта

основанного общего образования Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ отводит 102 часа

для обязательного изучения физкультуры на базовом уровне 5 класса из расчета 3 часа в неделю

Программа конкретизирует содержание предметных тем предлагает распределение часов по разделам курса последовательность изучения тем и разделов с учетом меж предметных внутри предметных связей логики учебного процесса возрастных особенностей учащихся

Реализация программы обеспечивается нормативными документами Федеральным компонентам государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05 03 2004 №1089) федеральным БУП для общеобразовательных учреждений РФ (приказ МО РФ от 09 03 2000№12)

Учебным планом МКОУ» Мургукская сош Р.Р.Шахнавазовой»на 2018-2019 год

Перечень учебников утвержденного МКОУ «Мургукская сош им Р.Р. Шахнавазовой» на 2018-2019 уч год.

Учебниками (включенными Федеральный перечень)

Пояснительная записка

Здоровье это самое главное в жизни.

Это и счастье , радость, свобода, труд,

опора и общение с родными друзьями.

Это сама жизнь.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью ,а знания которые приобретает младший школьник ,выступают средством развития его физической деятельности , овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа ,целью, ставящихся на каждом из этапов обучения ,и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности , овладением физическим упражнениям ,развитием физических качеств

Планирование для 6 класса , составлена на основе :

1 приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.

№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные

учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

2 «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха и канд . пед . наук А.А. Зданевича 2011г

На преподавание учебного предмета «физическая культура» «отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | программа | Тип классов | Кол-во часов | учебники |
| Углубленный | авторская | 5 | 3 | Виленский М.Я |

Тема и содержания урока во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса :на материально техническую базу школы ;на климатические условия (Приложения 1) и место проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю не обходимо избегать учебных перегрузок учащихся , не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта .

Распределение учебного времени на виды программного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Базовая часть | 102 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 21 |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Шашки шахматы | 18 |
| 1.6 | Подвижные игры | 6 |
| 2 | Вариативная часть | 21 |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Шашки шахматы | 6 |

Годовой план-график распределения учебного материала для 5 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | Кол-во часов | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
| 1 | Основы знаний |  |  |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 | 17 |  |  | 13 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 5 | Шашки шахматы подвижные игры | 24 |  |  | 24 |  |
| 6 | Элементы | 6 |  |  | 6 |  |
|  | Всего часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34 | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения для снятия усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля (масса ЧСС)  Прыжки на одной двух ногах ,выпрыгивания много скоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40 см)и горизонтальные (до 100см )препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседание на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведения мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 ,2,21,49  11,22,43,44,68,82,  12,23,45,67,83,102,  13,24,46,66,84,85,  14,25,47,64,65,  3,5,10,98,99,  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94,  15.27,69,89,101,  16,59,60,70,90,  17,61,71,91,  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18  19  20,88  87,88 |

Основы знаний о физической культуре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культуры  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведения в экстремальных ситуациях  Элементы само массажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия работоспособности, сна ,аппетита  Значение занятий физкультурой для здоровья человека  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Упражнения для разогревания | 1,2,28,49,79,  10,20,54,83,  12,21,55,84,  11,22,56,80,  13,23,57,81,  3,24,58,85,  29,42,48,  14,25,59,86,  15,26,60,87,  4,27,71,100,  5,32,61,88,  6,92,101,  7,93,102,  33,43,51,70,  8,34,44,62,89,  16,35,45,63,90,  50,64,72,  52,65,73,  17,36,46,74,94,  18,37,47,76.95,  53,66,77,81,  19,38,68,78,96,  30,39,69,97,  31,40,98,  9,41,82,99,  67,75, |

Календарно –тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | примечания |
|  |  | **1четверть** | 27 |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | 10 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спорт в площадке. Повторить старт с опорой на одну руку Бег до 2 мин. | 1 | 04-09 |  |
| 2 | 2 | Учить технику низкого старта. Повторить с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2 мин | 1 | 06-09 |  |
| 3 | 3 | Закрепить технику низкого старта .Бег 30 м высокого старта .Бег в медленном темпе 3 мин с ускорением до 100 м . | 1 | 08-09 |  |
| 4 | 4 | Учить прыжкам в длину способом согнув ноги .Совершенствовать технику низкого старта .Бег до 3 мин . | 1 | 11-09 |  |
| 5 | 5 | Закрепить прыжок в длину с разбега .  Прыжок в длину с места . Бег до 3 мин. | 1 | 13-09 |  |
| 6 | 6 | Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов. Учет бега 30 м с высокого старта. Бег до 4 мин с ускорениями по 50 -60 м | 1 | 15-09 |  |
| 7 | 7 | Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега . Бег до 5 мин с ускорениями по 50- 60м | 1 | 18-09 |  |
| 8 | 8 | Совершенствовать метанию мяча с разбега .Учет освоения бега на 60 м с низкого старта . | 1 | 20-09 |  |
| 9 | 9 | Учет освоению техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча .Бег в медленном темпе до 7 мин . | 1 | 22-09 |  |
| 10 | 10 | Преодоление полосы препятствий. Учет техники метания мяча с разбега на дальность . Бег 1500м | 1 | 25-09 |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | 17 |  |  |
| 11 | 1 | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе . Упражнения в парах на сопротивления | 1 | 27-09 |  |
| 12 | 2 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча с различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивления | 1 | 29-09 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 3 | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление . Игра «Мяч ловцу» | 1 | 02-10 |  |
| 14 | 4 | Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой | 1 | 04-10 |  |
| 15 | 5 | Учить броску мяча по кольцу после ведения .  Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом .Эстафеты | 1 | 06-10 |  |
| 16 | 6 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ- прыжок в длину с места. | 1 | 09-10 |  |
| 17 | 7 | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведениям мяч . | 1 | 11-10 |  |
| 18 | 8 | Повторение элементов баскетбола .Учет техники броска по кольцу после ведения | 1 | 13-10 |  |
| 19 | 9 | Учить игре в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 .Комплекс упражнений с мячами | 1 | 16-10 |  |
| 20 | 10 | Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрошенным правилам 3х3 | 1 | 18-10 |  |
| 21 | 11 | Тренировка в подтягивании Совершенствовать двстароную игру 3х3 | 1 | 20-10 |  |
| 22 | 12 | Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка» | 1 | 23-10 |  |
| 23 | 13 | КДП- подтягивание на перекладине Игра «Перестрелка» | 1 | 25-10 |  |
| 24 | 14 | Стойка игроки Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед . | 1 | 27-10 |  |
| 25 | 15 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком ,лицом, спиной вперед | 1 | 30-10 |  |
| 26 | 16 | Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 | --10 |  |
| 27 | 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещение вперед . Итоги успеваемости . | 1 | --10 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2 четверть | 21 |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | 1 | Правила безопасность на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения . | 1 | 13-11 |  |
| 29 | 2 | Разучить комплекс упражнений типа зарядки .Повторить кувырки вперед и назад слитно | 1 | 15-11 |  |
| 30 | 3 | Учить лазанию по канату в два и три приема. Учет техники кувырков вперед и назад слитно | 1 | 17-11 |  |
| 31 | 4 | Совершенствовать четкость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ- наклон вперед сидя на полу | 1 | 20-11 |  |
| 32 | 5 | Разучить акробатическое соединение из 3 элементов Повторить кувырки вперед и назад | 1 | 22-11 |  |
| 33 | 6 | Закрепить акробатическое соединение. лазание по канату. Игра с набивными мячами | 1 | 24-11 |  |
| 34 | 7 | Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой .Лазание по канату | 1 | 27-11 |  |
| 35 | 8 | Совершенствовать перестроение изученные в 4-5классах.Повторить способы прыжков через скакалку | 1 | 29-11 |  |
| 36 | 9 | Учет выполнения акробатического соединения .Прыжки через скакалку . | 1 | 1-12 |  |
| 37 | 10 | Повторить висы и подтягивание из висов.  Строевые упражнения . Игра «гонка мячей» | 1 | 4-12 |  |
| 38 | 11 | Учить подъему переворотов на низком перекладине .Закрепить подъем переворотом | 1 | 6-12 |  |
| 39 | 12 | Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъем переворотом. Комбинированная эстафета | 1 | 8-12 |  |
| 40 | 13 | Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90\*.Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета | 1 | 11-12 |  |
| 41 | 14 | Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъем переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета | 1 | 13-12 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | 15 | Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла Подъем переворотом и соскок | 1 | 15-12 |  |
| 43 | 16 | Учет техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъем переворотом | 1 | 18-12 |  |
| 44 | 17 | Учет техники подъема переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий | 1 | 20-12 |  |
| 45 | 18 | Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании .Игра «поезда» | 1 | 22-12 |  |
| 46 | 19 | Гимнастическая полоса препятствий .  Тренировка в подтягивании . | 1 | 25-12 |  |
| 47 | 20 | Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий | 1 | 27-12 |  |
| 48 | 21 | Подтягивание . Полоса препятствий . | 1 | 20-12 |  |
|  |  | **3 ЧЕТВЕРТЬ** | 30 |  |  |
|  |  |  | 30 |  |  |
| 49 | 1 | Техника безопасности на уроках | 1 | 12-01 |  |
| 50 | 2 | Подвижные игры | 1 | 12-01 |  |
| 51 | 3 | Игра третий лишний | 1 | 17-01 |  |
| 52 | 4 | Игра бейсбол | 1 | 19-01 |  |
| 53 | 5 | Игра бейсбол | 1 | 22-01 |  |
| 54 | 6 | Игра дар тс | 1 | 24-01 |  |
| 55 | 7 | Иголка ,нитка, узелок | 1 | 26-01 |  |
| 56 | 8 | Кошки мышки | 1 | 29-01 |  |
| 57 | 9 | Водоносы | 1 | 31-01 |  |
| 58 | 10 | Гуси лебеди | 1 | 2-02 |  |
| 59 | 11 | День ночь | 1 | 5-02 |  |
| 60 | 12 | 9,6,3,гоп | 1 | 7-02 |  |
| 61 | 13 | Волк вор в у | 1 | 9-02 |  |
| 62 | 14 | Русская лапта | 1 | 12-02 |  |
| 63 | 15 | Паровоз затылок нос | 1 | 14-02 |  |
| 64 | 16 | Прыжки со скакалкой | 1 | 16-02 |  |
| 65 | 17 | Прыжки с обручем | 1 | 19-02 |  |
| 66 | 18 | Эстафета со скакалкой | 1 | 21-02 |  |
| 67 | 19 | Правила игры шашек | 1 | 23-02 |  |
| 68 | 20 | Шашки | 1 | 26-02 |  |
| 69 | 21 | Шашки | 1 | 28-02 |  |
| 70 | 22 | Шашки | 1 | 2-03 |  |
| 71 | 23 | Шашки | 1 | 5-03 |  |
| 72 | 24 | Правила игры в шахматы | 1 | 7-03 |  |
| 73 | 25 | Шахматы | 1 | 9-03 |  |
| 74 | 26 | Шахматы | 1 | 12-03 |  |
| 75 | 27 | Шахматы | 1 | 14-03 |  |
| 76 | 28 | Шахматы | 1 | 16-03 |  |
| 77 | 29 | Шахматы | 1 | 19-03 |  |
| 78 | 30 | Шахматы | 1 | 21-03 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **4 четверть** | 24 |  |  |
|  |  | **Спортивные игры** | 13 |  |  |
| 79 | 1 | Ведение мяча на месте и в движение изменением высоты отскока. | 1 | 2-04 |  |
| 80 | 2 | Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану» | 1 | 4-04 |  |
| 81 | 3 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 | 6-04 |  |
| 82 | 4 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 | 9-04 |  |
| 83 | 5 | Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч» | 1 | 11-04 |  |
| 84 | 6 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол | 1 | 13-04 |  |
| 85 | 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 | 16-04 |  |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 | 18-04 |  |
| 87 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 | 20-04 |  |
| 88 | 10 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | 1 | 23-04 |  |
| 89 | 11 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 | 25-04 |  |
| 90 | 12 | Перемещения приставными шагами. Боком. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 | 27-04 |  |
| 91 | 13 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 | 30-04 |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 1 |  |  |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». | 1 | 2-05 |  |
| 93 | 2 | ОРУ со скакалками. разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. . Игра «Перестрелка». | 1 | 4-05 |  |
| 94 | 3 | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. . Игра «Перестрелка». | 1 | 7-05 |  |
| 95 | 4 | Разучить и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | 9-05 |  |
| 96 | 5 | Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | 11-05 |  |
| 97 | 6 | Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | 14-05 |  |
| 98 | 7 | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учет в беге на 60 м. | 1 | 16-05 |  |
| 99 | 8 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | 18-05 |  |
| 100 | 9 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | 21-05 |  |
| 101 | 10 | Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. | 1 | 23-05 |  |
| 102 | 11 | Подтягивание. Бег 1500м.итоги за год. | 1 | 28-05 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |