

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гиагинского района
«Средняя общеобразовательная школа № 10 имени Ф.И. Антонца»

МО
[подпись]
28.08 2020 года

Рассмотрено

М.В. Тимофеева

2020 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
[подпись]
28.08 2020 года

Согласовано

С.Ю. Колесникова

2020 года



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №10 им.

Ф.И. Антонца

Н.И. Слободчикова

2020 года

[подпись] от 28.08.2020

Рабочая программа

Учебного курса

«Физическая культура»

5 класс

Составлена: учителем
физической культуры
высшей квалификационной
категории
Колесниковым В.Н.

ст. Дондуковская

2020г.

1. Планируемые предметные результаты освоения физической культуры.

В результате изучения физической культуры в 5 классе ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы обще развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

3.1. Примеры закаливания

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

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

3.2. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

3.3. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

3.4. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

3.5. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Легкая атлетика (35 часов)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) (40 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика (14 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Кроссовая подготовка (13 часов)

Значение занятий на воздухе в весеннее время. Правила и организация проведения соревнований по кроссовой подготовке. Помощь в судействе.

Адыгейские национальные игры: Шыу (Всадники), Лъэс шыу (Пеший всадник), ЦылашкI (Комок шерсти), Шыгъачъ (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэло кладз (Подлог шапки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Ты ззуал (Драчливый баран), Мэлкэхъу (Ягненок), Iахъо (Пастух), Кебек, НэшъоуппыщI, ШэкIо щэрыу, Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока		Д/З
		планируемая	фактическая	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 24 ч.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.			Бег 2м. пресс, отжим
2	Развитие скоростных способностей. Обучение бег 30 м. Игры Адыгов (Всадник).			Бег 2м подтягивание, пресс
3	Развитие скоростных способностей. Обучение бег 60 м. Игры Адыгов (Пеший всадник).			Прыжки с места.
4	Кроссовая подготовка. Игры Адыгов (Подлог шапки).			Прыжки на скакалке.
5	Обучение. Кросс 500 м. Без учёта времени.			Бег 2 м.отжим.
6	Обучение. Финальное усилие. Эстафетный бег.			Бег 2м пресс.
7	Финальное усилие. Эстафетный бег.			Бег 2м. прыжки.
8	Обучение челночный бег 3x10. Игры Адыгов (Повелитель лунки).			Бег 2м. прыжки из седа вверх
9	Совершенствование челночный бег 3x10. Игры Адыгов (Драчливый Баран).			Метание камней.
10	Развитие скоростно-силовых качеств.			Метание камней.
11	Обучение, совершенствование. Прыжок в длину с места.			Бег 2м. пресс.
12	Обучение, совершенствование. Прыжок в длину с разбега.			Прыжки с места.
13	Обучение. Тройной прыжок в длину с разбега.			Бег 2м. прыжки из седа вверх
14	Обучение. Метание мяча на дальность. Игры Адыгов (Гонка Бурдюка).			Стойка, повороты
15	Совершенствование. Метание малых мячей в цель.			Прыжки из седа
16	Обучение. Метание гранаты на дальность.			Имитация броска
17	Метание гранаты в цель. Игры Адыгов (Захват противника).			Имитация броска
18	Развитие выносливости.			Бег 2м. пресс.
19	Обучение. Преодоление горизонтальных препятствий.			Бег 2м. отжим.
20	Преодоление горизонтальных препятствий.			Бег 2м подтягивание
21	Переменный бег.			Приседание на 1 ноге
22	ОРУ с набивными мячами.			Прыжки на скакал
23	ОРУ с гимнастической скакалкой.			Бег 2м отжим
24	Легкоатлетическая полоса препятствий.			Пресс, отжим.
БАСКЕТБОЛ. 22 ч.				
25	Обучение. Стойки и передвижения, повороты,			Правила игры.

	остановки.			
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			Прыжки с места.
27	Обучение. Ведение мяча.			Стойка на лопатк
28	Совершенствование. Ведение мяча.			Стойка на голове
29	Ведение мяча с изменением направления.			Отжим, пресс.
30	Виды передачи мяча. Обучение.			Подтягивание
31	Виды передачи мяча. Совершенствование.			Бег 2м. прыжки
32	Бросок мяча. Совершенствование.			Пресс, отжим
33	Бросок мяча. Совершенствование.			Прыжки на скакал
34	Бросок мяча в движении. Совершенствование.			Отжим, подтягива
35	Бросок мяча в движении. Совершенствование.			Прыжки с места
36	Штрафной бросок. Обучение.			Прыжки из седа
37	Штрафной бросок. Совершенствование.			Бег 2м. прыжки
38	Перехват мяча.			Стойка, повороты
39	Обманные действия.			Прыжки из седа
40	Обучение. Тактика игры в нападении.			Имитация броска
41	Тактика игры в нападении. Совершенствование.			Имитация броска
42	Обучение. Техника защитных действий.			Бег 2м. пресс.
43	Техника защитных действий. Совершенствование.			Бег 2м. отжим.
44	Обучение. Зонная система защиты.			Бег 2м подтягивание
45	Учебная игра. По упрощённым правилам.			Приседание на 1 ноге
46	Учебная игра.			Прыжки на скакалке
ГИМНАСТИКА. 14 ч.				
47	Обучение. Различные виды кувырков.			Пресс, отжим.
48	Различные виды кувырков.			Прыжки с места.
49	Стойка на лопатках, мостик, стойка на голове.			пресс
50	Акробатическое соединение 2-3 элементов.			Бег 2м отжим
51	Обучение. Лазание по канату различными способами.			Бег 2м. пресс, отжим
52	Лазание по канату различными способами.			Бег 2м подтягивание, пресс
53	Висы и упоры на перекладине.			Прыжки с места.
54	Поднятие ног из положения вис.			Прыжки на скакалке.

55	Соскок с перекладины вперед и назад.			Бег 2 м.отжим.
56	Развитие гибкости.			Бег 2м пресс.
57	Упражнения в висе.			Бег 2м. прыжки.
58	Подтягивание на перекладине.			Бег 2м. прыжки из седа вверх
59	Обучение. Опорные прыжки.			Метание камней.
60	Совершенствование. Опорные прыжки.			Метание камней.
ВОЛЕЙБОЛ. 18 ч.				
61	Обучение. Стойки и передвижения, повороты, остановки.			Бег 2м. пресс
62	Совершенствование. Стойки и передвижения, повороты, остановки.			Пресс, прыжки
63	Обучение. Прием и передача мяча.			Отжим, пресс.
64	Совершенствование. Прием и передача мяча.			Бег 2м. отжим.
65	Обучение. Прием мяча после подачи.			Прыжки на скакалке
66	Совершенствование. Прием мяча после подачи.			Бег 2м отжим
67	Обучение. Подача мяча нижняя.			Прыжки из седа вверх
68	Обучение. Подача мяча верхняя.			Бег 2м пресс.
69	Обучение. Нападающий удар.			Подтягивание, отжим.
70	Обучение. Нападающий удар.			Пресс, прыжки с места.
71	Блокировка: парная, одиночная.			Бег 2м. пресс
72	Страховка.			Метание камней.
73	Обучение. Техника защитных действий.			Метание камней.
74	Обучение. Техника атакующих действий.			Бег 2м. пресс.
75	Обучение. Тактика игры в защите.			Прыжки с места.
76	Обучение. Тактика игры в защите.			
77	Учебная игра.			Стойка, повороты
78	Учебная игра.			Прыжки из седа
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 11 ч.				
79	Вводный инструктаж по технике безопасности.			Имитация броска
80	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.			Бег 2м. пресс.
81	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.			Бег 2м. отжим.
82	Кроссовая подготовка.			Бег 2м подтягивание
83	Кросс 500 м.			Приседание на 1 ноге
84	Финальное усилие. Эстафетный бег.			Прыжки на скакал
85	Челночный бег 3x10.			Бег 2м отжим
86	Прыжок в длину с места.			Пресс, отжим.

87	Прыжок в длину с разбега.			Прыжки из седа
88	Тройной прыжок в длину с разбега.			Правила игры.
89	Метание мяча на дальность.			Прыжки с места.
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. 13 ч.				
90	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.			Прыжки из седа
91	Обучение. Техника бега 500м развитие выносливости.			Отжим, пресс.
92	Бег 500м на результат.			Подтягивание
93	Обучение техники бега 600м.распределение времени по дистанции.			Бег 2м. прыжки
94	Бег 600м. на результат.			Пресс, отжим
95	Обучение техники бега 800м.распределение времени по дистанции.			Прыжки на скакал
96	Бег 800м. на результат.			Отжим, подтягива
97	Обучение техники бега 1000м.распределение времени по дистанции.			Прыжки с места
98	Обучение. Бег 1000м. на результат.			Прыжки из седа
99	Обучение техники бега 1500м.распределение времени по дистанции.			Бег 2м. прыжки
100	Обучение. Бег 1500м. без учёта времени.			Стойка, повороты
101	Обучение. Бег 2000м. по пересечённой местности на выносливость.			Прыжки из седа
102	Обучение. Бег по дистанции до 3 км. по пересечённой местности .			Имитация броска