

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ШКОЛА № 106»**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Школа № 106»  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.  
\_\_\_\_\_ Дулогло О.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_ Физической культуре \_\_\_\_\_

Уровень общего образования (класс) основное общее образование, 5 «А», «Б», «В», «Г».

Количество часов: в неделю-2ч.; за год-5 «А,В»-68ч.; «Б,Г»-66ч.;

Учитель: Немазаный Максим Владимирович

Программа разработана на основе *Программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. (стандарты второго поколения)*

2017 год

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 классов разработана на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования на базовом уровне и учебным планом образовательного учреждения.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2017-2018 учебный год на изучение физической культуры в 5 классе отводится 2 часа в неделю. В связи с климатическими особенностями области, отсутствием лыжного инвентаря раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы педагога. Время, отведенное на лыжную подготовку равномерно распределено на другие темы.

## Планируемые образовательные результаты обучающихся:

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у обучающихся будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

## Предметные результаты

<b><i>Знания о физической культуре</i></b>
<b>Обучающийся научится:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);</li><li>• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li><li>• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;</li><li>• характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li><li>• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li><li>• характеризовать основные физические качества и различать их между собой.</li></ul>
<b>Обучающийся получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i></li><li>• <i>выявлять связь физической культуры с трудом</i></li></ul>

## Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения: планируемая				фактическая			Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
1	Инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке.	1	01.09	01.09	05.09	01.09				Форма организации учебных занятий	Изучают историю легкой атлетики Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно.	Стр.6-9
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	06.09	04.09	07.09	04.09				Образовательная – познавательная	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно.	Стр.74-75
3	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	08.09	08.09	12.09	08.09				Образовательная – обучающая	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно.	Стр.77-78
4	Бег 30м на результат.	1	13.09	11.09	14.09	11.09				Образовательная – обучающая	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания
5	Техника передачи эстафетной палочки.	1	15.09	15.09	19.09	15.09				Образовательная – тренировочная	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания
6	Эстафетный бег.	1	20.09	18.09	21.09	18.09				Образовательная – обучающая	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания
7	Бег 60м на результат.	1	22.09	22.09	26.09	22.09				Образовательная – тренировочная	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания
8	Метание мяча на дальность.	1	27.09	25.09	28.09	25.09				Образовательная – тренировочная	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Стр.79-80
9	Кроссовая подготовка, бег 1000м	1	29.09	29.09	03.10	29.09				Образовательная – обучающая	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Стр.75
10	Кроссовая подготовка, бег 1500м	1	04.10	02.10	05.10	02.10				Образовательная – тренировочная	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Завести дневник самоконтроля.
11	Метание мяча на результат.	1	06.10	06.10	10.10	06.10				Образовательная – тренировочная	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Комплекс ОРУ
12	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	11.10	09.10	12.10	09.10				Образовательная – тренировочная	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания
13	Прыжки в длину.	1	13.10	13.10	17.10	13.10				Образовательная – обучающая	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания

											но-обучающая	выполнен	задания
14	Прыжки в длину на результат.	1	18.10	16.10	19.10	16.10					Образователь но-тренировочная	ие беговых упражнений	Без задания
15	Челночный бег	1	20.10	20.10	24.10	20.10					Образователь но-тренировочная	Применяют беговые упражнения для	Без задания
16	Кроссовый бег на результат.	1	25.10	23.10	26.10	23.10					Образователь но-тренировочная	развития соответствующих физических качеств	Без задания
<b>1 четверть-16 часов.</b>													
17	Инструктаж по Т/Б на уроках в спортивном зале.	1	08.11	10.11	07.11	10.12					Образователь но-познавательная	Изучают историю баскетбола	Знать правила игры.
18	Баскетбол. Техника ведения баскетбольного мяча.	1	10.11	13.11	09.11	13.12					Образователь но-обучающая	и запоминают имена выдающихся	Стр.94-95
19	Ведение мяча с обводкой стоек .	1	15.11	17.11	14.11	17.12					Образователь но-тренировочная	отечественных спортсменов в - олимпийских	Стр.97-98
20	Ловля и передача мяча.	1	17.11	20.11	16.11	20.12					Образователь но-тренировочная	чемпионов. Овладевают основными приемами	Стр.95-96
21	Челночный бег 3x10 с ведением мяча .	1	22.11	24.11	21.11	24.11					Образователь но-тренировочная	правила безопасного поведения на уроках баскетбола.	Без задания
22	Бросок мяча. Штрафной бросок.	1	24.11	27.11	23.11	27.11					Образователь но-тренировочная	Соблюдают правила	Комплек с ОРУ с предмет ом.
23	Штрафной бросок (из 10 бросков).	1	29.11	01.12	28.11	01.12					Образователь но-тренировочная	безопасного поведения на уроках баскетбола.	Без задания
24 - 25	Взаимодействие игроков.	2	01-06.12	04-08.12	30-05.12	04-08.12					Образователь но-тренировочная	Моделирую т технику освоенных	Без задания
26	Бросок в кольцо после ведения мяча.	1	08.12	11.12	07.12	11.12					Образователь но-тренировочная	игровых приемов и действий, варьируют	Без задания
27	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	13.12	15.12	12.12	15.12					Образователь но-тренировочная	тактические действия в зависимости	Без задания
28	Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1	15.12	18.12	14.12	18.12					Образователь но-тренировочная	и от ситуаций и условий, возникающ	Без задания

29	Тактика свободного нападения. Тактика защиты.	1	20.12	22.12	19.12	22.12				Образователь но-тренировочная	их в процессе игры. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Без задания
30 - 31	Урок-игра. Баскетбол по упрощенным правилам.	2	22-27.12	25-29.12	21-26.12	25-29.12				Образователь но-тренировочная		Без задания
32	Игра по правилам.	1	29.12	-	28.12	-				Образователь но-тренировочная		Без задания
<b>2 четверть-16 часов.</b>												
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках в спортивном зале. гимнастики.	1	10.01	12.01	09.01	12.01				Образователь но-познавательная	Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами	Знать правила Т.Б
34	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	1	12.01	15.01	11.01	15.01				Образователь но-обучающая	техники безопасност и и	Стр.64-65
35 - 36	Комбинации из гимнастических элементов.	2	17-19.01	19-22.01	16-18.01	19-22.01				Образователь но-тренировочная	страховки.С оставляют гимнастиче ские	Стр.66-76
37 - 38	Общая физическая подготовка.	2	24-26.01	26-29.01	23-25.01	26-29.01				Образователь но-тренировочная	комбинации из числа разученных упражнений	Без задания
39	Упражнения в висе и упоре.	1	31.01	02.02	30.01	02.02				Образователь но-тренировочная	Используют упражнения для развития физических способностей. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	Стр.70-71
40 - 41	Строевые упражнения Лазанье по канату.	2	02-07.02	05-09.02	01-06.02	05-09.02				Образователь но-тренировочная		Без задания
42	Сдача нормативов офп.	1	09.02	12.02	08.02	12.02				Образователь но-тренировочная		Без задания
43	Комбинация из акробатических элементов.	1	14.02	16.02	13.02	16.02				Образователь но-тренировочная		Стр.50-51
44	Сдача комбинаций на оценку.	1	16.02	19.02	15.02	19.02				Образователь но-тренировочная		Знать комплекс №1
45 - 46	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Позиции игроков и передвижения в игре.	2	21-28.02	26-02.03	20-22.02	26-02.02				Образователь но-познавательная	Изучают историю волей. Овладевают основными приемами	Знать правила игры.
47	Прием и передача мяча.	1	02.03	05.03	27.02	05.03				Образователь но-	игры волейбол.	Стр.100-101

											обучающая	Объясняют правила игры. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
48	Техника подачи мяча.	1	07.03	09.03	01.03	09.03					Образовательная но-тренировочная		Стр.102
49	Техника нападающего удара.	1	09.03	12.03	06.03	12.03					Образовательная но-тренировочная		Без задания
50	Правила и тактика игры в волейбол.	1	14.03	16.03	13.03	16.03					Образовательная но-тренировочная		Без задания
51	Подача мяча в площадку соперников из 5 попыток.	1	16.03	19.03	15.03	19.03					Образовательная но-тренировочная		Без задания
52	Учебная игра.	1	21.03		20.03						Образовательная но-познавательная	Без задания	
<b>Зчетверть-20 часов.</b>													
53	Инструктаж по Т\Б.	1	04.04	02.04	03.04	02.04					Образовательная но-познавательная	Изучают историю возникновения футбола .Изучают правила игры. Овладевают основными приемами игры. Осуществляют судейство игры.	Знать правила игры в мини-футбол
54	Освоение правил и позиций игроков в мини-футболе.	1	06.04	06.04	05.04	03.04					Образовательная но-обучающая		Стр.106-107
55	Элементы игры в мини-футбол.	1	11.04	09.04	10.04	09.04					Образовательная но-тренировочная		Без задания
56 - 57	Подводящие к игре упражнения.	2	13-18.04	13-16.04	12-17.04	13-16.04					Образовательная но-тренировочная		Стр.108-109
58	Учебная игра в мини-футбол.	1	20.04	20.04	19.04	20.04					Образовательная но-тренировочная		Стр.110-111
59	Контрольная игра по правилам в мини-футбол.	1	25.04	23.04	24.04	23.04					Образовательная но-тренировочная	Без задания	
60	Техника передачи эстафетной палочки.	1	27.04	27.04	26.04	27.04					Образовательная но-обучающая	Осваивают технику беговых	Без задания
61	Эстафетный бег 4x100.	1	04.05	30.04	03.05	30.04					Образовательная но-тренировочная	упр. самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Без задания
62	Прыжки в длину с места.	1	11.05	04.05	08.05	04.05					Образовательная но-тренировочная	Демонстрируют	Без задания
63	Прыжки в длину с разбега	1	16.05	07.05	10.05	07.05					Образовательная но-тренировочная	Стр.78	

											ная	вариативн	
64	Челночный бег.	1	<b>18.05</b>	<b>11.05</b>	<b>15.05</b>	<b>11.05</b>					Образователь но- тренировочна я	ое выполнен ие	Без задания
65	Челночный бег 3x10	1	<b>23.05</b>	<b>14.05</b>	<b>17.05</b>	<b>14.05</b>					Образователь но- тренировоч- ная	беговых упр. Осваивают технику выполнения прыжков.	Без задания
66 - 67	Кроссовая подготовка.	2	<b>25.05</b>	<b>18- 21.05</b>	<b>22- 24.05</b>	<b>18- 21.05</b>					Образователь но- тренировоч- ная	Применяют беговые упражнения для	Дневник самокон троля.
68	Бег 1000м с преодолением горизонтальных препятствий.	1	<b>30.05</b>	<b>25.05</b>	<b>29.05</b>	<b>25.05</b>					Образователь но- тренировоч- ная	развития соответству ющих физических качеств	Без задания
<b>4четверть-16 часов. За год-68 часов.</b>													

## График контрольных работ и практических работ

Четверть	Дата	Тема работы	Форма (диктант, тест, комплексная работа и т.п.)
1 четверть	13.09	Бег 30м	
	26.09	Бег 60м	
	10.10	Метание мяча	
	18.10	Прыжки в длину	
	25.10	Кроссовый бег	
2 четверть	21.11	Челночный бег 3x10 с ведением мяча	
	28.11	Штрафной бросок	
	13.12	Броски мяча	
	27.12	Контрольная игра в баскетбол	
3 четверть	14.02	Нормативы по ОФП	
	21.02	Гимнастическая комбинация	
	20.03	Подачи мяча в волейболе	
4 четверть	24.04	Контрольная игра в мини футбол	
	2.05	Эстафетный бег	
	22.05	Челночный бег 3x10	

**Тематический план (в зависимости от предмета)**

<b>№ п/ п</b>	<b>Наименован ие разделов, тем</b>	<b>Всег о часо в</b>	<b>В том числе на:</b>			
			<b>теоретическ ие изучение и закрепления темы</b>	<b>практические занятия</b>	<b>самосто ятельн ые работы</b>	<b>Сдача норматив ов</b>
1.	Легкая атлетика	25	1	17		7
2	Спортивные игры	31	2	23		6
3	Гимнастика	12	1	9		2
	<b>Итого:68</b>		4	49		15



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ «Школа № 106»  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года №  
\_\_\_\_\_ подпись  
руководителя МС  
Голенко Н.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Зиновьева Е.В.  
\_\_\_\_\_ подпись  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года