Темрюкский район город Темрюк

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя образовательная школа №13

муниципального образования Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета протокол №\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012

председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Куприенко

**Рабочая программа**

По физической культуре

Ступень обучения (класс) 5 «А»; 5 «Б»; 5 «В»; 5 «Г» основное общее образование

Количество часов 102 Уровень базовый

Учитель Жарикова Вера Петровна

Программа разработана на основе примерной программы О.У. физическая культура, составитель В.И. Лях, А.А. Зданевич, Просвещение 2009г.

**Таблица: тематическое распределение количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | |
| **Примерная программа** | **Рабочая программа** |
| **1** | **Основы знаний в процессе уроков** |  |  |
| **2** | **Спортивные игры** | **18** | **21** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** | **18+12ч** |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | **21** | **21+16ч** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **18** | **-** |
| **6** | **Кроссовая подготовка** | **-** | **14** |
|  | **Итого:** | **75+27**  **(резерв)** | **102** |

**Пояснительная записка**

**Целью** образования в области ФК является формирование у школьников устойчивых

Мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческому использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью техническими и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и своевременном развитии, роли в формировании ЗОЖ;

- обучение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа составлена на основе государственной программы, общеобразовательных учреждений, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

**Причины составления рабочей программы:**

1.Изменение количества часов, отведённых на изучение отдельных разделов программы, в связи с тем, что заменён раздел « Лыжная подготовка», « Плавание» с учётом климатогеографических особенностей Темрюкского района.

2. В связи с отсутствием бассейнов, нет возможности проводить уроки плавания.

3. Уроки по физической культуре в I и IVчетвертях проходят на свежем воздухе в связи с климатогеографических особенностями.

4.Выделение учебного времени для определения физической подготовленности учащихся.

5. Третий дополнительный час физической культуры вводится за счёт компонента образовательного учреждения в режиме пяти или шестидневной учебной недели.

Содержание обучения

I полугодие

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание (разделы, темы) | Кол-во  часов | Дата проведения | | Оборудование |
| план | факт |
| 1 | Основы знаний в процессе уроков | - |  |  |  |
| 2 | Лёгкая атлетика | 27 |  |  |  |
| 2.1 | Лёгка атлетика | 21 |  |  |  |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 6 |  |  |  |
| 3 | Спортивные игры | 21 |  |  |  |
| 3.1 | Баскетбол | 7 |  |  |  |
| 3.2 | Волейбол | 7 |  |  |  |
| 3.3 | Гандбол | 7 |  |  |  |

II полугодие

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание (разделы, темы) | Кол-во  часов | Дата проведения | | Оборудование |
| план | факт |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18+12ч |  |  |  |
| 4.1 | Акробатика | 9 |  |  |  |
| 4.2 | Равновесие | 7 |  |  |  |
| 4.3 | Опорный прыжок | 7 |  |  |  |
| 4.4 | Спортивные игры | 7 |  |  |  |
| 5 | Висы и упоры лёгкая атлетика | 24 |  |  |  |
| 5.1 | Кроссовая подготовка | 8 |  |  |  |
| 5.2 | Лёгкая атлетика | 16 |  |  |  |
|  | Итого: | 102 |  |  |  |

**Требования к подготовке учащихся по физической культуре**

**Знать:**

1. Физическая культура и здоровый образ жизни
2. Основы формирования двигательных действий.
3. Способы закаливания организма и основы приемы самомассажа.

**Уметь:**

1. Составлять и выполнять комплекс упражнений разного уровня.
2. Выполнять все виды упражнений разного уровня
3. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической направленностью и подготовленностью.
4. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и туристических походов.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Физическая культура. Учебник 5-9 классов под редакцией В.И .Лях, 2009
2. Журнал « Физическая культура в школе» 2007-2009г.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО Зам. Директора по УМР

От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г. №\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Шевченко

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Зяпаева

Согласовано

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Шевченко

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г

**Календарно- тематическое планирование**

По физической культуре

Класс 5 «А»; 5 «Б»; 5 «В»; 5 «Г»

Учитель Жарикова Вера Петровна

Количество часов: 102; в неделю 3

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя Жариковой Веры Петровны

Утвержденной решением

педагогического совета

№\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2012г.

I четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Содержание | Кол-во  часов | | Дата проведения | | | | | | | | Оборуд. и инвентарь |
| 5 «А» | | 5 «Б» | | 5 «В» | | 5 «Г» | |
|  | **Лёгкая атлетика** | **21** | |  | |  | |  | |  | |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках по л/атлетике.  Игры на внимание | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 2 | Бег с высокого старта 15-15-30м. прыжки в  длину с места. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 3 | Бег с ускорением до 30м. Тест. Челночный бег  3х10м. Игра. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 4 | Низкий старт. Тест.  Бег 30м. Игра | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 5 | Бег с низкого старта до 10м. Тест. Упражнения на гибкость. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 6 | Низкий старт. Стартовый разгон до 15м. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 7 | Низкий старт. Бег с ускорением до 30м. прыжки в длину с  разбега. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 8 | Низкий старт. Бег с ускорением до 40м.  Прыжки в длину с места 3-4 шагов | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 9 | Финиширование в  беге. Прыжки в длину.  Отталкивание | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 10 | Финиширование в  беге. Бег на 40 м. Прыжки в длину с разбега | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 11 | Бег с низкого старта. Прыжки в длину с приземлением | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега. Тест. Бег на  6 м. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 13 | Метание т/ мяча в горизонтальную цель.  Прыжки в длину с  разбега. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 14 | Метание т/ мяча в горизонтальную цель.  Прыжки в длину с  разбега. (зачёт) | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 15 | Метание т/ мяча в горизонтальную цель  (зачёт).  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 16 | Прыжки в высоту с  разбега. Метание в вертикальную цель. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 17 | Прыжки в высоту с  разбега. Метание в вертикальную цель.  (зачёт) | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 18 | Прыжки в высоту с  разбега. Метание  т/ мяча на дальность. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 19 | Прыжки в высоту с  разбега. Метание  т/ мяча на дальность. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 20 | Метание т/ мяча с  шага. Игра эстафета. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 21 | Метание  т/ мяча на дальность  (зачёт) .Игра эстафета. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **6** | |  | |  | |  | |  | |  |
| 22 | Т/б на занятиях  кроссовой подготовки.  Бег с чередованием с  ходьбой. Игры. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 23 | Прыжки с высоты на точность приземления.  Бег по пересечённой местности. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 24 | Бег в равномерном  темпе 10-15м. Игра на внимание | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 25 | Бег по сигналу  учителя. Ловля и  передача  н/ мяча. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 26 | Бег с преодолением препятствий. Ловля и  передача  н/ мяча. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 27 | Бег 1000м (д), 1000м  (м) Игры по выбору. | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |
| **2-ая четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Стойка и перемещение  Игрока. Игра. Пустое место. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 29 | Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении. Передача  мяча. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 30 | Ведение мяча в средней и  низких стойках. Прием  мяча. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 31 | Повороты без мяча и с мячом.  Игра « Мяч  капитана» | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 32 | Ведение мяча с изменением направления. Игра  « Борьба за мяч» | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 33 | Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча в кольцо одной и двумя  руками. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 34 | Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
|  | **Волейбол** | | **7** | |  | |  | |  | |  |  |
| 35 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 36 | Передача мяча с верху двумя руками. Игра эстафета. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 37 | Передача мяча над собой. Игра « Пионербол» по упрощённым правилам. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 38 | Прием и передача снизу. Игра  « Пионербол» | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 39 | Нижняя прямая подача. Игра  « Пионербол» по упрощённым правилам. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 40. | Прием, передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 41 | Игровые упражнения с применением изученных элементов волейбола | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
|  | **Гандбол** | | **7** | |  | |  | |  | |  |  |
| 42 | Стойки и перемещение в стойке. Игра эстафета. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 43 | Ловля и передача двумя  руками на месте и в движении. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 44 | Ведение мяча в различных  стойках. Игра «Мяч с четырёх сторон» | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 45 | Бросок мяча с верху в опорном  Положении. Блокировка  броска. Игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 46 | Бросок мяча в прыжке.  Блокировка броска. Игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 47 | Игра по упрощенным правилам.  Мини-гандбол | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 48 | Игра по упрощенным правилам.  Мини-гандбол | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 3-ая четверть | | | | | | | | | | | | |
|  | **Акробатика** | | **9** | |  | |  | |  | |  |  |
| 49 | Акробатика- правила техники безопасности. Перекаты назад. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 50 | Повторение перекатов.  Строевые упражнения. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 51 | Кувырок вперед. Строевые  Упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 52 | Кувырок назад. Стойка на  лопатках. Игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 53 | Кувырок назад, вперёд Стойка  на лопатках | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 54 | Кувырок назад, вперёд Стойка  на лопатках. Игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 55 | Соединение элементов акробатики. Лазанье по гимнастической скамейке. Игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 56 | Лазанье по канату. Элементы акробатики. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 57 | Элементы акробатики на  оценку | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
|  | **Равновесия** | | **7** | |  | |  | |  | |  |  |
| 58 | Ходьба по бревну с различным  Расположением рук. Прыжки  через скамейку. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 59 | Переступание через предметы. Броски набивного мяча. Игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 60 | Повороты на 180 градусов. Переступание через предметы. Лазанье по канату. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 61 | Маховые движения ногами с хлопками под ними. Эстафета | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 62 | Соскок прогнувшись с высоты  80 см. Игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 63 | Соединение элементов в равновесие. Лазанье по гимнастической лестнице. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 64 | Выполнение упражнений в  равновесии на оценку. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
|  | **Опорный прыжок** | | **7** | |  | |  | |  | |  |  |
| 65 | Техника разбега и  отталкивания при прыжках через козла в ширину. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 66 | Вскок в упор присев. Эстафеты. Игры. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 67 | Вскок в упор присев  прогнувшись. Игра | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 68 | Упражнения с предметами.  Соскок боком. Игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 69 | Выполнение прыжка в целом | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 70 | Броски набивного мяча | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 71 | Выполнение прыжка в целом на оценку | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
|  | **Висы и упоры** | | **7** | |  | |  | |  | |  |  |
| 72 | Вис прогнувшись(м), упор  Прогнувшись (Д) | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 73 | Вис прогнувшись(м), смешанные висы(Д) | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 74 | Подтягивание в висе(м), подтягивание в висе лёжа(д) | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 75 | Поднимание прямых ног (м), размахивание и сгибание(д). | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 76 | Соединение элементов(м), соединение элементов висах и упорах(д) | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 77 | Махом назад соскок(м), размахивание изгибами (д) | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 78 | Выполнение элементов в висах  и упорах на оценку | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| **4-ая четверть** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кроссовая подготовка** | | **8** | |  | |  | |  | |  |  |
| 79 | Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Бег по  пересечённой местности. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 80 | Бег с преодолением полосы препятствий. Прыжки через препятствия. Бег с чередование ходьбы. Многоскоки. Тройной прыжок. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 81 | Бег с чередованием ходьбы. Многоскоки. Тройной прыжок. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 82 | Кросс до 15м. метание в цель. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 83 | Бег по  пересечённой местности. Многоскоки 5-ой прыжок. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 84 | Бег на 1200м. броски  набивного мяча 2 кг из-за головы. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 85 | 6-ти минутный бег. Броски набивного мяча. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 86 | Кросс 1000м (м), 500 м (д) | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | | **16** | |  | |  | |  | |  |  |
| 87 | Техника безопасности на  уроках л/ атлетике. Прыжки со скакалкой. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 88 | Бег на перегонки. Бег до 40м.  тест. Прыжки в длину с места. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 89 | Метание в горизонтальную  цель. Бег 30 м. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 90 | Прыжки в высоту. Метание т/мячом. Челночный бег 3х10м | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 91 | Упражнение на гибкость.  Прыжки в высоту. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 92 | Прыжки в высоту. Метание  мяча(зачёт). Игра | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 93 | Прыжки в высоту.  Подтягивание. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 94 | Метания н/мяча 1кг. Бег 1000м | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 95 | Бег на перегонки. Прыжки с высоты на точность. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 96 | Прыжки через скакалку.  Круговая тренировка. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 97 | Передача эстафетной палочки. Прыжки через скакалку. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 98 | Прыжки в длину. Метание в  Цель. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 99 | Прыжки в длину. Передача эстафетной палочки. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 100 | Прыжки в длину. (зачёт) игра. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 101 | Бег на перегонки.  Игра-эстафета | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
| 102 | Подведение итогов года. Игра  по выбору детей. | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |
|  | ИТОГО: | | 102 | |  | |  | |  | |  |  |