


*Филиал муниципального казенного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы с.Суадаг в
с.Ногкау Алагирского района РСО – Алания*

Рассмотрено:

На заседании МО
учителей физической
культуры


Протокол № ___

«10» «04» 2016год

Руководитель  Тогузов К.

Согласовано:

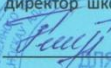
зам.директора по УВР

 З.А.Караева

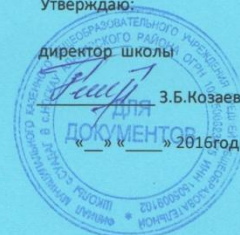
«05» «04» 2016г.

Утверждаю:

директор школы

 З.Б.Козаев

«___» «___» 2016год



**Рабочая программа
на 2016 – 2017 учебный год**

Название предмета – **Физическая культура**

Учитель - **Малиев Руслан Георгиевич**

Класс – **5**

Количество часов в неделю по учебному плану – **3**

Общее количество часов в соответствии с программой – **102**

Основание для планирования: **образовательный региональный стандарт**

Учебники, по которым работают обучающиеся- «Программы физического воспитания учащихся 1- 11кл.» В.И.Лях, А.А.Зданевич

Ногкау

2016год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 5 кл.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, . – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

«Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. . Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Задачи физического воспитания учащихся 5 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

тематическое планирование уроков физкультуры в 5кл – Т.
Легкая атлетика, кроссовая подготовка – 27ч

№ урока	Содержание.	Часы	Дата проведения
	ИОТ на уроках л/атлетики. Низкий старт.	1.	
	Бег 30м с низкого старта	1.	
	Бег 40м с низкого старта	1.	
	Техника финиширования в беге на короткие дистанции	1.	
	Зачет по низкому старту и финишированию	1.	
	Повторный бег 30м (3-5)раз с низкого старта	1.	
	Повторный бег 40м (3-5)раз с низкого старта	1.	
	Повторный бег 60м (2-4)раза с низкого старта	1.	
	Зачет по бегу на 60м	1.	
	Метание мяча в цель с расстояний 8м	1.	
	Метание мяча в цель с расстояния 10м	1.	
	Метание мяча на дальность с 3-5шагов разбега	1.	
	Зачет по метанию мяча.	1.	
	Челночный бег 3х5м, 3х10м	1.	
	Малый многоскок	1.	
	Прыжок в длину с 7шагов разбега.	1.	
	Прыжок в длину с 9шагов разбега.	1.	
	Национальная игра « Бэндёнэй хьаст»	1.	
	Зачет по прыжкам в длину.	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х400/300м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х500/300м	1.	
	Бег командами до 1000м	1.	
	Бег с гандикапом до1000м	1.	
	Кросс1500м	1.	
	Зачет по кроссовой подготовке на 1500м	1.	

Матричное планирование уроков физкультуры в 5кл – 2ч
Гимнастика, акробатика-21ч

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках гимнастики. Упражнения в равновесии.	1.	
	Бревно: ходьба, повороты на носках, соскок прогнувшись	1.	
	Бревно: ходьба, приседания, повороты в прыжке.	1.	
	Зачет по упражнениям в равновесии.	1.	
	Кувырок вперед и назад	1.	
	«Мост» с помощью и самостоятельно.	1.	
	«Мост» самостоятельно.	1.	
	Стойка на лопатках.	1.	
	Зачет по акробатике.	1.	
	Лазанье по гимнастической стенке	1.	
	Лазанье по канату в три приема	1.	
	Лазанье по канату в два приема.	1.	
	Зачет по лазанию.	1.	
	Подтягивания.	1.	
	Подъем переворотом в упор.	1.	
	Поднимания прямых ног в висе.	1.	
	Зачет по подтягиваниям.	1.	
	Прыжки со скакалкой	1.	
	Опорный прыжок: вскок в упор присев	1.	
	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнув.	1.	
	Зачет по опорному прыжку.	1.	

Тематическое планирование уроков физкультуры в 5кл – 3ч
Баскетбол -24ч **Волейбол – 6ч**

а	Содержание.	Часы	Дата проведения
	ИОТ на уроках баскетбола. Стойка игрока, перемещения.	1.	
	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной	1.	
	Остановка двумя шагами	1.	
	Остановка прыжком	1.	
	Повороты без мяча	1.	
	Повороты с мячом	1.	
	Комбинация из освоенных элементов (стойки,остановки,пов.	1.	
	Зачет по остановкам и поворотам	1.	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1.	
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1.	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1.	
	Ловля и передача мяча одной рукой в движении	1.	
	Ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге.	1.	
	Зачет по ловле и передаче мяча.	1.	
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1.	
	Ведение мяча по прямой и по кругу	1.	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1.	
	Эстафеты с ведением ловлей и передачей мяча	1.	
	Зачет по ведению мяча	1.	
	Броски двумя руками с места	1.	
	Броски одной рукой с места	1.	
	Броски одной рукой после ведения	1.	
	Зачет по броскам мяча в корзину	1.	
	Игра в мини-баскетбол	1.	
	Стойка волейболиста, перемещения в стойке	1.	
	Передача мяча сверху	1.	
	Прием мяча снизу	1.	
	Подача мяча снизу	1.	
	Игра по упрощенным правилам мини- волейбола	1.	
	Зачет по освоенным элементам волейбола	1.	

атическое планирование уроков физкультуры в 5кл – 4чл
Легкая атлетика, кроссовая подготовка – 27ч

са	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках л/атлетики. Низкий старт.	1.	
	Бег 30м с низкого старта	1.	
	Бег 40м с низкого старта	1.	
	Техника финиширования в беге на короткие дистанции	1.	
	Зачет по низкому старту и финишированию	1.	
	Повторный бег 30м (3-5)раз с низкого старта	1.	
	Повторный бег 40м (3-5)раз с низкого старта	1.	
	Повторный бег 60м (2-4)раза с низкого старта	1.	
	Зачет по бегу на 60м	1.	
	Метание мяча в цель с расстояний 8м	1.	
	Метание мяча в цель с расстояния 10м	1.	
	Метание мяча на дальность с 3-5шагов разбега	1.	
	Зачет по метанию мяча.	1.	
	Челночный бег 3х5м, 3х10м	1.	
	Прыжок в длину с 7шагов разбега.	1.	
	Прыжок в длину с 9шагов разбега.	1.	
	Национальная игра « Бёндёнёй хьаст»	1.	
	Зачет по прыжкам в длину.	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х400/300м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3х300/200м	1.	
	Бег командами до 1000м	1	
	Бег с гандикапом до1000м	1	
	Зачет по кроссовой подготовке на 1500м	1	

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по гимнастике: ИОТ – 017 – 2003

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр .

1.2. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

1.3. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя.

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

ИОТ – 018 – 2003

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю, который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда при проведении занятий по спортивным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, и др.) ИОТ – 021 – 2003**

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.3. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.