

*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.	
	<b>Зачет по низкому старту и финишированию</b>	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.	
	<b>Зачет по бегу на 60м</b>	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.	
	<b>Зачет по метанию мяча.</b>	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.	
	<b>Зачет по прыжкам в длину.</b>	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.	
	<b>Зачет по кроссовой подготовке на 1500м</b>	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.	
	<b>Зачет по упражнениям в равновесии.</b>	1.	
	Кувырок вперед и назад	1.	
	«Мост» с помощью и самостоятельно.	1.	
	«Мост» самостоятельно.	1.	
	Стойка на лопатках.	1.	
	<b>Зачет по акробатике.</b>	1.	
	Лазанье по гимнастической стенке	1.	
	Лазанье по канату в три приема	1.	
	Лазанье по канату в два приема.	1.	
	<b>Зачет по лазанию.</b>	1.	
	Подтягивания.	1.	
	Подъем переворотом в упор.	1.	
	Поднимания прямых ног в висе.	1.	
	<b>Зачет по подтягиваниям.</b>	1.	
	Прыжки со скакалкой	1.	
	Опорный прыжок: вскок в упор присев	1.	
	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнув.	1.	
	<b>Зачет по опорному прыжку.</b>	1.	

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

а	Содержание.	Часы	Дата прове
	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.	
	<b>Зачет по остановкам и поворотам</b>	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.	
	<b>Зачет по ловле и передаче мяча.</b>	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.	
	<b>Зачет по ведению мяча</b>	1.	
	Броски двумя руками с места	1.	
	Броски одной рукой с места	1.	
	Броски одной рукой после ведения	1.	
	<b>Зачет по броскам мяча в корзину</b>	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.	
	<b>Зачет по освоенным элементам волейбола</b>	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.	
	<b>Зачет по низкому старту и финишированию</b>	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.	
	<b>Зачет по бегу на 60м</b>	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.	
	<b>Зачет по метанию мяча.</b>	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.	
	<b>Зачет по прыжкам в длину.</b>	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	
	<b>Зачет по кроссовой подготовке на 1500м</b>	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.