

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №28
имени А. Смылова г. Липецка

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1
от «29» августа 2016 года

Зенкова /О.В. Зенкова/

Согласовано
зам. директора по УВР
«29» августа 2016 года

Милованова /Л.Г. Милованова/

Утверждаю
директор МОУ СОШ №28
им. А. Смылова г. Липецка
_____/Л.А. Вострикова/
приказ № ____
от « ____ » _____ 2016 года

Рабочая программа по

физической культуре (домашнее обучение)

(наименование учебного предмета (курса), уровень изучения)

5 класс, II ступень

(ступень образования / класс)

2016-2017 учебный год

(срок реализации программы)

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования на базовом уровне

(наименование программы)

Программу составил(а)

Овчинникова Олеся Валерьевна, стаж 3 года

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу, стаж, квалификационная категория)

Планируемые результаты:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; Уметь:
 - Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
 - Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
 - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
 - Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - Выполнять соревновательные упражнения и технико - тактические действия в избранном виде спорта;
 - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - Проводить физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
 - Выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности
 - Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
 - Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
 - Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ:

Выставление оценок в классный журнал (по 5 - балльной системе) - практический курс осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно с одной значительной или с

три незначительными ошибками, т.е. недостаточно чётко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движений - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя - тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объём определён образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачёта (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счёт прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу «5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материалов в объёме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретённые знания (как на уроке ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приёмом (анализ, сравнения, обобщение и выводов);

- чётко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1 - 2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно чёткие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и

определении понятий. «2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, её цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая. Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 6 классах составлено в соответствии с программой. При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» (базовая)- 16 часов в год - заменена на раздел «Развитие двигательных качеств» (региональный) .

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня.

Содержание рабочей программы

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийский игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные виды спорта. Правила соревнования по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и ауторенинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристической подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Специальная подготовка

Футбол: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обгрыз сближающихся противников, финты.

Баскетбол: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего

против нескольких защитников.

Волейбол: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способ-	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с	9.7	10.7
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	150
	Сгибание рук в висе, кол-во раз		
	Поднимание туловища лёжа на	-	18
К выносливости	Бег 2000м	11.40	12.0
К координации	Последовательное выполнение	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0	12.0

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика 4,5 ч		
1	Вводный инструктаж по охране труда. История л/а.	0,5
2	Спортивная ходьба. Роль физ-ры и спорта в формировании ЗОЖ.	0,5
3	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	0,5
4	Эстафетный бег. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	0,5
5	Кроссовый бег. Олимпийские игры древности и современности.	0,5
6	Прыжки в длину с места.	0,5
7	Метание малого мяча. Передача мяча.	0,5
8	Броски в кольцо. Нормы этического общения в игровой деятельности.	0,5
9	Действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).	0,5
Гимнастика 4 ч		
10	Инструктаж по ОТ Строевые упражнения	0,5
11	Группировка и упоры. Техника кувырка вперед	0,5
12	Акробатические упражнения и комбинации	0,5
13	Висы и упоры. Лазанье по канату в 3 приема	0,5
14	Комбинации на спортивных снарядах.	0,5
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	0,5
16	Гимнастические упражнения. Опорные прыжки. Подтягивание в висе.	0,5
17	Прохождение гимнастической полосы препятствий	0,5
Лыжная подготовка 1 ч		
18	Инструктаж по охране труда. Построение и перестроение в шеренгу с лыжами в руках. Повороты в движении и на месте	0,5
19	Лыжные гонки Передвижение одновременным ходом. История возникновения лыжных гонок	0,5
Плавание 1 ч		
20	Правила поведения в бассейне.	0,5
21	Техника плавания брасом. Техника плавания кролем.	0,5
Волейбол 3 ч		
22	Инструктаж по охране труда.	0,5

23	Стойка и перемещение игрока.	0,5
24	Прием мяча снизу двумя руками.	0,5
25	Нижняя прямая подача мяча.	0,5
26	Подача мяча через сетку.	0,5
27	Техника приемов и передач мяча через сетку. Учебная игра	0,5
Легкая атлетика 3,5 часов		
28	Вводный инструктаж по охране труда.	0,5
29	Бег на короткие дистанции.	0,5
30	Бег на средние дистанции.	0,5
31	Бег на длинные дистанции.	0,5
32	Прыжки в длину с места.	0,5
33	Метание малого мяча.	0,5
34	Кроссовая подготовка	0,5