

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 56

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>физ-культ. ОБЗ.</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019 Руководитель МО <u>Л.Г.</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019 Руководитель МС <u>Л.Г.</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>00 94/6</u> от « <u>2</u> » <u>сентября</u> 2019
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>А.В. Коломиец</u>

**Рабочая программа**  
**«Физической культуры»**  
**по внутри-предметному модулю**  
**«Основы гимнастики»**  
**для учащихся 5 И класса**  
**/ на основе примерной программы**  
**«Физическая культура 5 классы»;**  
**УМК под ред. В. И. Ляха, А.А. Зданевича/**

Составитель:  
Анохина А.Э.  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 56,  
высшая квалификационная категория

Калининград, 2019

## **Пояснительная записка**

### **Статус программы**

Рабочая программа «Основы гимнастики» составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2014г.

Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура. 5-7 классы». автор: Лях В. И. Просвещение, 2014г.

На реализацию программы внутрипредметного образовательного модуля «Основы гимнастики» предусматривается 35 часов, который разработан на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2014г.

### **Планируемые предметные результаты освоения курса**

**Предметными результатами** изучения курса ВОМ, в 5 классе являются:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств гимнастики;
- излагать факты истории развития гимнастики, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- владеть представлением о гимнастике, как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения исправлять; двигательных действий, анализировать и находить ошибки, умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации и характеризовать признаки техничного исполнения;
- владеть жизненно важными двигательными навыками и умениями.

### **Содержание учебного курса 5 класс (35ч.в неделю).**

#### **Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

#### **Культурно-исторические основы.**

Гимнастика и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

#### **Приемы закаливания.**

Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

#### **«Основы гимнастики» (35 ч.).**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### **Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности:**

Урок-игра, урок-соревнование, урок с групповыми формами работы, комплексный урок.

### **Календарно-тематическое планирование курса «Основы гимнастики» для 5 И класса, базовый уровень. 2019-2020 учебный год.**

УМК В.И. Ляха, А. А. Зданевича, (35 ч., 1ч.в неделю.)

Учитель Анохина А.Э.

№	Тема/Тема занятия	Часов
1.	Инструктаж по гимнастике. ОФП и СФП	1
2	Строевые упражнения. Перестроения.	1
3	Развитие физических качеств.	1
4	Обучение акробатическим элементам, группировка, упоры и висы. Растяжка.	1

5	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
6	Закрепление акробатических элементов, группировок. Упоры и висы. Растяжка.	1
7	Совершенствование акробатических элементов. ОФП и СФП.	1
8	Акробатические связки. ОФП и СФП	1
9	Совершенствование акробатических элементов. ОФП.	1
10	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
11	Строевые упражнения, перестроения. Висы на согнутых руках.	1
12	Перестроения. Статический вис на турнике. Упоры на брусьях.	1
13	Выполнение продвижения по шведской стенке из исходного положения – лежа на животе	1
14	Развитие координации движений. Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке различными способами).	1
15	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
16	Повторение основных акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойку на лопатках, мостики), Складка ноги врозь, ноги вместе. ОФП.	1
17	Разучить прыжки и наскоки с использованием гимнастического оборудования. Растяжка.	1
18	Повторить акробатические элементы, упражнения на равновесие, ОФП.	1
19	Повторить наскоки и прыжки. Развитие гибкости.	1
20	Повторить акробатические элементы, упражнения на равновесие, ОФП.	1
21	Выполнение основных акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойку на лопатках, Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
22	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
23	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес.	1
24	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
25	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
26	Развитие координационных способностей.	
27	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	

28	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	
29	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
30	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
31	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
32	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
33	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
34	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
35	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
<b>Итого</b>		<b>35</b>