

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

Рассмотрено на заседании <i>МО учителей Ф.Ф.Г., ОБЖ</i> МАОУ СОШ №56 Протокол № <i>1</i> от « <i>30</i> » <i>08</i> 2019 Руководитель <i>[подпись]</i>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <i>1</i> от « <i>30</i> » <i>08</i> 2019 Руководитель МС <i>[подпись]</i>	Разрешена к применению Приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <i>08-94/6</i> от « <i>2</i> » <i>09</i> 2019
		Директор МАОУ СОШ №56 Коломиец А.В. Подпись <i>[подпись]</i>



Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень 5 И класса
/адаптированная на основе примерной
программы «Физическая культура»;
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 по физической культуре для 5 «И» класса составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2013г.

На реализацию программы предусматривается 75 часов, из них 30 часов на внутри-предметный образовательный модуль - «Основы гимнастики», который разработан на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2013г. и «Спортивная гимнастика»: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 20.

- **Планируемые предметные результаты освоения курса**

Предметными результатами изучения курса физической культуры, в т. ч. ВОМ, в 8 классе являются:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - владеть представлением о физической культуре, 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 со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения исправлять;
двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их
- 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 физической культуры 5 класс**
(105 ч., 3ч. в неделю, в том числе ВОМ – 30 ч.)

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.

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

Приемы закаливания.

Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

Легкая атлетика (21 ч.).

СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. ВОМ.- «Основы гимнастики»

Гимнастика (19 ч.+ 30 ч. ВОМ).

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.

Волейбол, баскетбол и др. спортивные игры (14 ч.).

Стойка игрока, подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передачи мяча; подвижные игры на материале волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр. ВОР- «Основы гимнастики»

Кроссовая подготовка (21ч.).

Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. 15 мин. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. ВОР – «Основы гимнастики»

Внутри-предметный образовательный модуль - «Основы гимнастики» (30 ч.).

Настоящая программа выполнена в соответствии с Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮСШОР, ШВСМ и УОР)

Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «технико-эстетических» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей всех подобных видов спорта - искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций - ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений и др.). Эта особенность делает гимнастику (а также акробатику, художественную гимнастику, прыжки в воду, прыжки на батуте, фигурное катание на коньках, прыжки во фристайле и др.) не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долготейшее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность технико-эстетических видов спорта, в особенности гимнастики, - громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений.

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности:

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

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 5 «И» класс, базовый уровень. 2018-2019 учебный год.

УМК В.И. Ляха, А. А. Зданевича, (105 ч., 3ч.в неделю, в том числе ВОМ-30ч.)

№ урока	№	Тема/Тема урока	Часов
Лёгкая атлетика (9 часов+4 часов ВОМ)			13
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Разновидности ходьбы.	1
2	2	Высокий старт. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 10-15 м	1
3	ВОМ 1	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	
4	3	Челночный бег 3х10 м. Встречные эстафеты.	1
5	4	Бег 30 м. Встречные эстафеты. ОФП.	1
6	ВОМ 2	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
7	5	Бег 60 м. Бег с ускорением 20-30 м, эстафетный бег.	1
8	6	Бросок набивного мяча. Работа в парах. ОФП.	1
9	ВОМ 3	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	
10	7	Метание мяча в цель с 4-6 м.,	1
11	8	Прыжок в длину с места. ОФП	1
12	ВОМ 4	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
13	9	Прыжок с высоты. Повторить технику приземления.	1
Кроссовая подготовка (9 часов+ 4 ВОМ)			13
14	1	Инструктаж по кроссовой подготовке. Бег по пересечённой местности.	1
15	2	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности.	1
16	ВОМ 5	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
17	3	6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
18	4	Прыжки через скакалку за 1 мин. Выполнить 3 подхода по 20 сек.	1
19	ВОМ 6	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
20	5	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	1
21	6	Бег (15 м). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
22	ВОМ 7	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
23	7	Прыжки через скакалку за 1 мин. Выполнить 3 по 20 сек.	1
24	8	Бег 500 м. Развитие выносливости.	1
25	ВОМ 8	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
26	9	Бег 1000 м. Развитие выносливости.	1

Гимнастика			22
27	1	Инструктаж по гимнастике. ОФП и СФП	1
28	2	Строевые упражнения. Перестроения.	1
29	3	Развитие физических качеств.	1
	ВОМ 9		
30	4	Обучение акробатическим элементам, группировка, упоры и висы. Растяжка.	1
31	5		1
32	6	Закрепление акробатических элементов, группировок.	1
	ВОМ 10	Упоры и висы. Растяжка.	
33	7	Совершенствование акробатических элементов. ОФП и СФП.	1
34	8	Акробатические связки. ОФП и СФП	1
35	9	Совершенствование акробатических элементов. ОФП.	1
	ВОМ 11		
36	10	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
37	11	Строевые упражнения, перестроения. Висы на согнутых руках.	1
38	12	Перестроения. Статический вис на турнике. Упоры на брусках.	1
	ВОМ 12		
39	13	Выполнение продвижения по шведской стенке из исходного положения – лежа на животе	1
40	14	Развитие координации движений. Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке различными способами).	1
41	15	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
	ВОМ 13		
42	16	Повторение основных акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойку на лопатках, мостики), Складка ноги врозь, ноги вместе. ОФП.	1
43	17	Разучить прыжки и наскоки с использованием гимнастического оборудования. Растяжка.	1
44	18	Повторить акробатические элементы, упражнения на равновесие, ОФП.	1
	ВОМ 14		
45	19	Повторить наскоки и прыжки. Развитие гибкости.	1
46	20	Повторить акробатические элементы, упражнения на равновесие, ОФП.	1
47	21	Выполнение основных акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойку на лопатках, Сдача нормативов по ОФП и СФП	1
48	22	Сдача нормативов по ОФП и СФП	1

Баскетбол (7часов+4 часа ВОМ)			11
49	1	Инструктаж по баскетболу. Т.Б. Стойка баскетболиста, ведение.	1
50	2	Ведение. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
51	ВОМ 15	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
52	3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой. Развитие ловкости.	1
53	4	Развитие координации движений. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1
54	ВОМ 16	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
55	5	Развитие координации движений. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1
56	6	Ловля и передача мяча в стену и в парах. Встречная эстафета.	1
57	ВОМ 17	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес.	1
58	7	Броски в щит. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1
59	8	Броски в кольцо. ОФП. Закрепление основных навыков в баскетболе в игре команд.	1
60	ВОМ 18	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
Волейбол (7часов+ ВОМ 4 часа)			11
61	ВОМ 19	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
62	1	Инструктаж по волейболу. Т.Б. ОФП Развитие ловкости Верхняя передача мяча (над головой, в стену). ОФП.	1
63	2	Верхняя передача мяча (над головой, в стену). ОФП.	1
64	ВОМ 20	Развитие координационных способностей.	1
65	3	Верхняя передача мяча (над головой, в стену). ОФП.	1
66	4	Верхняя передача мяча в парах. Развитие ловкости.	1
67	ВОМ 21	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
68	5	Верхняя передача мяча в круге. ОФП.	1
69	6	Нижний приём мяча. Повторить верхнюю передачу.	1
70	ВОМ 22	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
71	7	Нижний приём мяча в парах. Встречная эстафета.	1

Кроссовая подготовка(12 часов+ 4 часа ВОМ)			16
72	1	Инструктаж по кроссовой подготовке. Равномерный бег.	1
73	ВОМ 23	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
74	2	ОРУ с развитием скоростной-силовой подготовки. Равномерный бег.	1
75	3	Подскоки, прыжки и перепрыгивания. Чередование бега и ходьбы.	1
76	ВОМ 24	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
77	4	6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
78	5	Прыжки через скакалку за 1 мин. Выполнить 3 по 20 сек.	1
79	ВОМ 25	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
80	6	Полоса препятствий. Равномерный бег 3 мин., чередование бега и ходьбы.	1
81	7	Прыжки через скакалку за одну минуту. Выполнить 3 подхода по 20 сек. Дыхательные упражнения.	1
82	ВОМ 26	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
83	8	6-ти минутный бег. Развитие выносливости.	1
84	9	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	1
85	10	Бег (15 м). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
86	11	Метание мяча в цель с 4-6 м.,	1
87	12	Прыжок в длину с места. ОФП	1
Лёгкая атлетика (12 часов +4 ВОМ)			16
88	1	Инструктаж по л/а. Т.Б. Бег на скорость 30 м.	1
89	2	Высокий старт. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 10-15 м	1
90	ВОМ 27	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
91	3	Челночный бег 3x10 м. Встречные эстафеты. Развитие координационных способностей. Футбол.	1
92	4	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	1
93	ВОМ 28	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
94	5	Встречные эстафеты. Бег на скорость 30 метров	1
95	6	Высокий старт. Разновидности ходьбы. Бег на скорость 30 м. на результат ОФП.	1
96	ВОМ 29	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1
97	7	Высокий старт. Разновидности ходьбы. Бег на скорость 60 м. ОФП.	1
98	8	Бег 30 м. на результат. Развитие скоростных качеств.	1
99	ВОМ 30	Основы гимнастики: СФП, ОФП, растяжка и пилатес	1

100	9	Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1
101	10	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 м. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. ОФП.	1
102	11	Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1
103	12	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 м. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. ОФП.	1
104	1	Контрольный урок – итоговая годовая контрольная работа.	1
105	2	Контрольный урок – итоговая годовая контрольная работа.	1
ИТОГ			105 часов