

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

Рассмотрено на заседании МО учителей <i>р-р-р, ОБЖ</i> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <i>1</i> от « <i>20</i> » <i>08</i> 2019 Руководитель МО <i>Б</i>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <i>1</i> от « <i>30</i> » <i>08</i> 2019 Руководитель МС <i>Вас</i>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <i>09-04/6</i> от « <i>2</i> » <i>09</i> 2019
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <i>М.П.</i>

**Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень, 5 Ж класс
/адаптированная на основе Примерной
программы «Физическая культура»;
УМК под ред. В.И.Ляха, А.А. Зданевича/**

Составитель:
Солдатова Л.Г., учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 56,
высшая квалификационная категория

Калининград, 2019

Пояснительная записка

1. Статус программы

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2013г.

Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура. 5–7 кл», авторы: М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

На реализацию рабочей программы предусматривается 70 часов, из них 20 часов на внутри-предметный образовательный модуль (ВОМ) «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу», «Игровая образовательная технология – подвижные игры в легкой атлетике, кроссовой подготовке, волейболе.».

2. Планируемые предметные результаты освоения курса

Предметными результатами изучения курса физической культуры, в том числе ВОМ, в 5классе 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 двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного курса физической культуры 5 класс (70ч., 2ч. в неделю, в том числе ВОМ 20 часов)

Естественные основы (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы (в процессе урока)

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Культурно-исторические основы (в процессе урока)

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания (в процессе урока)

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Легкая атлетика (16ч., в том числе ВОМ 2 ч.).

СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; прыгивание; 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.

Гимнастика (12 ч.).

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. 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.

Внутри – предметный образовательный модуль

«Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу» (14 ч.).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол (14 ч. в том числе ВОМ 2 ч).

Стойка игрока, подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передачи мяча; подвижные игры на материале волейбола. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Тактические действия в нападении. Эстафеты. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Кроссовая подготовка (12ч. в том числе ВОМ 2 ч).

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

Подвижные игры с элементами спортивных игр (в процессе урока)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (в процессе урока): бессюжетные, игры-забавы, народные игры, любимые игры. Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Изучение правил игр и др. Изучение истории возникновения русских народных подвижных игр и правил игр в них.

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности: Урок-игра, урок-соревнование, урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок.

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»

5 Ж класс, базовый уровень. 2019-2020 учебный год.

УМК В.И. Ляха, А.А.Зданевича, 70 час. 2 часа в неделю, в том числе ВОМ 20 часов.__

№	Тема/Тема урока	Часов
	Легкая атлетика	8
1/1	Т/безопасности на урока физкультуры-инструктаж. Спринтерский бег до 10-15м., эстафетный бег.	1
2/2	Спринтерский бег до 10-15м., Бег 30м на результат. Виды легкой атлетики.	1
3/3	Спринтерский бег до 10-15м., Эстафетный бег: передача эстафетной палочки.	1
4/4	Эстафетный бег, бег 60 м. на результат. Терминология легкой атлетики.	1
5/5	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
6/6	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
7/7	Прыжок в длину, метание малого мяча. Выполнение на результат.	1
8/8	ВОМ (1) Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
	Кроссовая подготовка	6
9/1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
10/2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на результат 1 км	1
11/3	Равномерный бег 10мин. Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
12/4	Равномерный бег 12мин. Преодоление препятствий.	1
13/5	ВОМ (2) Подвижные игры на основе спортивных игр	1
14/6	Равномерный бег 12мин. Преодоление препятствий.	1
	Гимнастика	12
15/1	Висы и упоры. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.	1
16/2	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОФП. Виды гимнастики.	1
17/3	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОФП.	1
18/4	Висы и упоры. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1
19/5	Висы и упоры. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
20/6	Упражнения на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений с обручем	1
21/7	Упражнения на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений с мячами	1
22/8	Комбинация на гимнастическом бревне.	1
23/9	Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки	1
24/10	Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки	1
25/11	Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки	1
26/12	Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки	1

	ВОМ «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу.	14
27/1	ВОМ (3). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля	1
28/2	ВОМ (4). Стойки и передвижения, прыжком, ведение, ловля.	1
29/3	ВОМ (5). Стойки и передвижения, Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
30/4	ВОМ (4). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля двумя руками от груди на месте в круге. Бросок с места	1
31/5	ВОМ (7). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок с места.	1
32/6	ВОМ (8). Бросок с места Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
33/7	ВОМ (9). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении. Терминология баскетбола.	1
34/8	ВОМ (10). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении	1
35/9	ВОМ (11). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении.	1
36/10	ВОМ (12). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков.	1
37/11	ВОМ (13). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков.	1
38/12	ВОМ (14). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
39/13	ВОМ (15). Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
40/14	ВОМ (16). Позиционное нападение. Жесты судей в баскетболе.	1
	Волейбол	14
41/1	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху	1
42/2	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Правила игры	1
43/3	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1
44/4	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча	1
45/5	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча	1
46/6	Передачи сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1
47/7	Передачи сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1
48/8	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
49/9	Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
50/10	Передачи сверху в парах. Прием мяча. Нижняя подача Игра в мини-волейбол.	1
51/11	Передачи сверху в парах. Нижняя подача. Жесты судей в волейболе.	1
52/12	Передачи сверху в парах. Нижняя подача. Жесты судей в волейболе.	1
53/13	ВОМ (17) П/И на основе волейбола	1
54/14	ВОМ (18) П/И на основе волейбола	1
	Кроссовая подготовка	6
55/1	Равномерный бег 10мин. Игра «Лапта».	1
56/2	ВОМ (19). Подвижные игры на основе кроссовой подготовки	1
57/3	Равномерный бег 12мин. Преодоление препятствий.	1
58/4	Равномерный бег 12мин. Преодоление препятствий.	1

59/5	Равномерный бег 12мин. Игра «Лапта»	1
60/6	Бег по переселённой местности 2км. На результат.	1
	Легкая атлетика	8
61/1	Спринтерский бег до 10-15м., эстафетный бег, бег 30м на результат	1
62/2	Спринтерский бег до 10-15м., эстафетный бег, бег из различных стартовых положений	1
63/3	Эстафетный бег, Бег 60м на результат	1
64/4	Эстафетный бег, прыжки в длину. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
65/5	Эстафетный бег, прыжки в длину на результат	1
66/6	ВОМ (20) П/И на основе легкой атлетики	1
67/7	Метание малого мяча на дальность. Правила соревнований в метании и прыжках.	1
68/8	Метание малого мяча на результат. Правила соревнований в метании и прыжках.	1
69/1	Итоговая годовая контрольная работа	1
70/2	Итоговая годовая контрольная работа	1
Итого	Контрольных работ – 1(на два часа)	70