

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

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

**Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень, 5Е,3,К классы
/адаптированная на основе Примерной
программы «Физическая культура»;
УМК под ред. В.М. Ляха, А.А. Зданевича./**

Составитель:
Михайлин А.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 класс», авторы: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014.

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 5 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 объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение организовать 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 технического 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 (70 часов, 2 часа 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).

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. 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.

Приемы закаливания (в процессе урока).

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны.

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

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.

Гимнастика (12 часов).

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.

Внутри-предметный образовательный модуль «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу» (14 часов).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. 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 часов, в том числе ВОМ 2 часа).

Стойка игрока, подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

Кроссовая подготовка (12 часов, в том числе ВОМ 2 часа).

Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с

ходьбой 15 минут. 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 другое. Изучение истории возникновения русских народных подвижных игр и правил игры в них.

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

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»

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

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

№	Тема/Тема урока	Часов
	Легкая атлетика.	8
1/1	Вводный инструктаж на уроке физической культуры.	1
2/2	Бег 30 м. История л/а.	1
3/3	Бег 60 м. Правила соревнований.	1
4/4	Бег 100 м. Теоретические сведения.	1
5/5	ВОМ (1) Подвижная игра на основе легкой атлетики. Теоретические сведения.	1
6/6	Метание мяча. Теоретические сведения.	1
7/7	Прыжок в длину с места. Терминология.	1
8/8	Прыжок в длину с разбега. Теоретические сведения.	1
	Кроссовая подготовка.	6
9/1	Бег по пересеченной местности. Быстрота.	1
10/2	6 минутный бег. Летние Олимпийские виды спорта.	1
11/3	ВОМ (2) Подвижная игра на основе кроссовой подготовки. Выдающиеся спортсмены.	1
12/4	Бег 1000м. Выносливость.	1
13/5	Преодоление полосы препятствий. Теоретические сведения.	1
14/6	Бег 2000м. без учета времени. Теоретические сведения.	1
	ВОМ «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу».	4
15/1	ВОМ (3) Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения баскетболиста.	1
16/2	ВОМ (4) Передача мяча на месте. История баскетбола.	1
17/3	ВОМ (5) Передача мяча за 30с. Правила игры.	1
18/4	ВОМ (6) Учебно-тренировочная игра. Теоретические сведения.	1
	Гимнастика.	12
19/1	Инструктаж по Т.Б. на гимнастике.	1
20/2	Строевые упражнения. История гимнастики.	1
21/3	Висы. Виды гимнастики.	1
22/4	Упоры. Теоретические сведения.	1
23/5	Опорный прыжок. Терминология	1
24/6	Лазание в два приема. Выдающиеся спортсмены	1
25/7	Развитие координационных способностей. Сила.	1
26/8	Гимнастическая полоса препятствий. Туризм.	1
27/9	Акробатические кувырки. Теоретические сведения.	1

28/10	Развитие гибкости.	1
29/11	Акробатический мост. Теоретические сведения.	1
30/12	Акробатическое соединение. Теоретические сведения.	1
	ВОМ «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу».	2
31/1	ВОМ (7) Ведение мяча. Терминология.	1
32/2	ВОМ (8) Ведение мяча без сопротивления. Выдающиеся спортсмены.	1
	Волейбол.	14
33/1	Повторный инструктаж на уроке физической культуры.	1
34/2	Техника перемещения волейболиста. История волейбола.	1
35/3	Верхняя передача мяча. Правила игры.	1
36/4	Верхняя передача мяча над собой. Терминология.	1
37/5	Верхняя передача мяча через сетку. Выдающиеся спортсмены.	1
38/6	ВОМ (9). Подвижная игра на основе волейбола. Теоретические сведения.	1
39/7	Нижняя передача мяча. Зимние Олимпийские виды спорта.	1
40/8	Нижняя передача мяча над собой. Ловкость.	1
41/9	Нижняя передача мяча через сетку. Нормы ГТО.	1
42/10	ВОМ (10). Подвижная игра на основе волейбола. Плавание.	1
43/11	Нижняя подача мяча. Первая помощь при травмах.	1
44/12	Подача мяча на партнёра. Зимние Параолимпийские виды спорта.	1
45/13	Нижняя подача мяча через сетку. История физической культуры.	1
46/14	Учебно-тренировочная игра. Теоретические сведения.	1
	ВОМ «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу».	8
47/1	ВОМ (11) Бросок мяча с места. Ловкость.	1
48/2	ВОМ (12) Штрафной бросок. Теоретические сведения.	1
49/3	ВОМ (13) Бросок мяча с различных точек. Росто-весовые показатели.	1
50/4	ВОМ (14) Тактика игры. Теоретические сведения.	1
51/5	ВОМ (15) Позиционное нападение. Осанка.	1
52/6	ВОМ (16) Комбинация из баскетбольных элементов. Зрение.	1
53/7	ВОМ (17) Учебно-тренировочная игра 3х3. Теоретические сведения.	1
54/8	ВОМ (18) Учебно-тренировочная игра. Физическое самовоспитание.	1
	Кроссовая подготовка.	6
55/1	Бег по пересеченной местности. Теоретические сведения.	1
56/2	6 минутный бег. Летние Параолимпийские виды спорта.	1
57/3	ВОМ (19) Подвижная игра на основе кроссовой подготовки. Выдающиеся спортсмены.	1
58/4	Бег 1000м. Теоретические сведения.	1
59/5	Преодоление полосы препятствий. ЗОЖ.	1
60/6	Бег 2000м. Режим дня.	1
	Легкая атлетика.	8
61/1	Бег 30 м. Гигиена.	1
62/2	Бег 60 м. Рациональное питание.	1
63/3	Бег 100 м. Закаливание.	1
64/4	ВОМ (20) Подвижная игра на основе легкой атлетики. Терминология.	1
65/5	Эстафетный бег. Теоретические сведения.	1
66/6	Метание мяча. Вредные привычки.	1
67/7	Прыжок в длину с места. Самоконтроль.	1
68/8	Прыжок в длину с разбега. Теоретические сведения.	1
69/1	Итоговая годовая контрольная работа	1
70/2	Итоговая годовая контрольная работа	1

Итого	Контрольных работ – 1 (на два часа)	70
--------------	--	-----------