

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

Рассмотрено на заседании <i>МО</i> <i>дирекции Ф-от, 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>02-94/6</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 А,Б,Д класс
/адаптированная на основе Примерной про-
граммы «Физическая культура»;
УМК под ред. В.И Ляха, А.А. Зданевича/**

Составитель:

Римкус Д.В., учитель физической куль-
туры

МАОУ СОШ № 56, учитель первой
квалификационной категории

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 ВОР 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 (16ч., в том числе ВОР 2 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.

Гимнастика (12 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.

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. 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. 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 (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 игры 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 А,Б,Д 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.

Учитель: Римкус Д.В.

№	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., эстафетный бег, бег 30м на результат.	1
3/3	Спринтерский бег до 10-15м., эстафетный бег.	1
4/4	Спринтерский бег до 10-15м., эстафетный бег, бег 60 м. на результат.	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 результ ат.	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.	
12/4	Равномерный бег 12мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
13/5	ВОМ (2) Равномерный бег 12мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
14/6	Равномерный бег 12мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
	Гимнастика	4
15/1	Висы и упоры. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.	1
16/2	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОФП.	1
17/3	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОФП.	1
18/4	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОФП.	1
	ВОМ «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу.	14
19/1	ВОМ (3). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля.	1
20/2	ВОМ (4). Стойки и передвижения, прыжком, ведение, ловля.	1
21/3	ВОМ (5). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение,	1

	ловля.	
22/4	ВОМ (6). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок с места.	1
23/5	ВОМ (7). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок с места.	1
24/6	ВОМ (8). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок с места.	1
25/7	ВОМ (9). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении.	1
26/8	ВОМ (10). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении.	1
27/9	ВОМ (11). Стойки и передвижения, прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении.	1
28/10	ВОМ (12). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении.	1
29/11	ВОМ (13). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении.	1
30/12	ВОМ (14). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
31/13	ВОМ (15). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
32/14	ВОМ. (16). Стойки и передвижения, остановка прыжком, ведение, ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
	Волейбол	14
33/1	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
34/2	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
35/3	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
36/4	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
37/5	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
38/6	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
39/7	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
40/8	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
41/9	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
42/10	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча. Нижняя подача.	1
43/11	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча. Нижняя подача	1
44/12	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча. Нижняя подача	1
45/13	ВОМ (17) П/И на основе волейбола	1
46/14	ВОМ (18) П/И на основе волейбола	1
	Гимнастика	8

47/1	Висы и упоры. Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.	1
48/2	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОФП.	1
49/3	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОФП.	1
50/4	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОФП.	1
51/5	Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки. ОФП.	1
52/6	Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки. ОФП.	1
53/7	Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки. ОФП.	1
54/8	Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки. ОФП.	1
	Кроссовая подготовка.	6
55/1	Равномерный бег 10мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
56/2	ВОМ (19). Подвижные игры на основе кроссовой подготовки.	1
57/3	Равномерный бег 12мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
58/4	Равномерный бег 12мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	
59/5	Равномерный бег 12мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	
60/6	Бег по переселённой местности 2км. На результат.	1
	Лёгкая 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	Спринтерский бег до 10-15м., эстафетный бег, бег из различных стартовых положений. бег 60м на результат.	1
64/4	Эстафетный бег, прыжки в длину	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	1
68/8	Метание малого мяча на дальность на результат.	1
69/1	Итоговая годовая контрольная работа.	1
70/2	Итоговая годовая контрольная работа	1
Итого	Контрольных работ – 1(на два часа)	70